COLECȚIA
CĂRȚI
CHEIE



WALTER ANDERSON a fost editor la revista *Parade* din iunie 1980 pînă în 1995. Este membru al Comisiei Naționale a Bibliotecilor Publice și Științelor de Informare, și membru activ al comitetelor Voluntarilor Americani pentru Alfabetizare, al Centrului Național pentru Alfabetizarea Familiei, al Fondului Național de Prevenire a Abandonului, al Comitetului Artelor Foarte Speciale și al Institutului de Studii navale.
În 1994, a primit Premiul Horatio Alger, pentru care a fost nominalizat de Norman Vincent Peale, și Premiul Copacul Vieții al Fondului Național Evreiesc, pe care l-a primit de la Elie Wiesel. Locuiește în White Plains, New York, alături de soția sa, Loretta. Au doi copii.

WALTER ANDERSON

CURS PRACTIC DE ÎNCREDERE™

Şapte paşi spre împlinirea personală

Traducere de
Luiza Gervescu



PUBLISHING
Bucureşti, 1999

Coperta colecţiei de DAN PERJOVSCHI

The confidence course este marcă înregistrată
aparţinînd lui Walter Anderson.

Walter Anderson, *THE CONFIDENCE COURSE.*
Seven Steps to Self-Fulfilment
Harper Collins, 1997

ISBN 973-99127-6-1

Ce se spune despre *Curs practic de încredere*

„Editor valoros, autor talentat și minunat povestitor, Walter Anderson dovedește în acest volum că este și un profesor uluitor. Cursul său despre înfrîngerile și victoriile omenirii ar trebui să fie audiat deopotrivă de cei în vîrstă și de tineri." (ELIE WIESEL, laureat al Premiului Nobel)

Caracterul lui Walter Anderson și simțul său de etică străbat *Cursul practic de încredere* cu o dragoste asemănătoare cu cea pe care o nutrește un copil pentru mama lui. Cuvintele sale sînt profunde și pătrunzătoare, nu se aplică numai tuturor anotimpurilor, ci eternității. (JERRY LEWIS)

Curs practic de încredere este o carte puternică, capabilă să însuflețească oamenii; e scrisă cu imensă pasiune și un simț strategic desăvîrșit. Se constituie într-un ghid complet către o viață de succes, fiind alcătuit de cineva care are experiențe directe în ceea ce privește progresarea de la nivelul zero. (SYLVIA ANN HEWLETT, Președinta Asociației Naționale a Părinților)

„*Cursul practic de încredere* ne oferă sfaturi practice care ne învață cum să ne acceptăm temerile și cum să le depășim. E o carte care va aduce fericire în viața dumneavoastră și a persoanelor de care vă pasă." (JOHN GRAY, Autorul cărții *Bărbații sînt de pe Marte, femeile sînt de pe Venus*)

„*Curs practic de încredere* este o carte plină de sevă, nu o aiureală cu rezonanțe psihologice. Walter Anderson oferă sfaturi practice, profunde, bazate pe experiența reală. Oamenii sînt impresionați — și funcționează. Nu e vorba de obișnuita terapie «simte-te bine» care nu are rezultate de durată." (ALEXANDRA PENNEY)

„Psihologia inclusă în *Curs practic de încredere* este consistentă, dar Walter Anderson ne oferă mai mult decît psihologie. Îi oferă cititorului încredere în propria persoană. Stilul este inteligent și cald, și se adresează fiecărui cititor în parte. Am recitit capitolul intitulat «Cum să alegeți viața pe care o doriți» și am afișat principiile esențiale de la paginile 218–219 lîngă biroul meu. Recomand cartea ca pe

ceva mai mult decît un ghid de încredere — este un ghid pentru viață." (Dr. GEORGIA WITKIN)

„*Curs practic de încredere* este mai mult decît un curs de dobîndire a încrederii. Este o carte clasică, ce ne ajută să înfruntăm viața așa cum este ea. Oricine se ocupă de o afacere, fie ea mare sau mică, ar trebui să o recomande directorilor și salariaților și va observa, cu siguranță, o îmbunătățire în modul cum se privesc pe ei înșiși, fapt ce va conduce, în final, la un bilanț pozitiv." (TOM HARKEN, CEO, Tom Harken and Associates)

„Walter Anderson crede în oameni și știe cum să-i ajute astfel încît ei să se ajute, la rîndul lor, pe ei înșiși. Citiți această carte și el vă va aplauda." (ANDREW TOBIAS)

„*Curs practic de încredere* este un dar pentru cititorii care rîvnesc la speranță și încredere în sine. Asemenea mie, ei vor afla soluții la probleme aparent imposibil de rezolvat, soluții inspirate de lupta lui Anderson de a depăși frica, de a învinge mînia și presiunile. Și își vor da seama de capacitatea uriașă de convertire ce se ascunde în spatele enormului succes al autorului." (FULTON OURSLER, Jr., Editor, *Guideposts*)

„Pentru cei care sînt victime ale îndoielii, *Cursul practic de încredere* este la fel de ascuțit ca un instrument chirurgical și la fel de binevenit ca un colac de salvare. Vă *arată* cum să pătrundeți în profunzimea durerii dumneavoastră și cum să o convertiți într-un zăcămînt adînc de pietre prețioase." (ANDREW VACHSS)

„Walter Anderson este într-adevăr un povestitor remarcabil. El ne invită să luăm parte la călătoria unui puști ce pornește pe cărări greșite și își înfruntă neliniștile pentru a obține succesul personal și profesional. Cartea care s-a născut este o antologie irezistibilă de anecdote personale, sfaturi de la oameni celebri și exerciții stimulative pentru a găsi curajul de a fi tu însuți. *Curs practic de încredere* este o lectură esențială, o continuă sursă de inspirație." (Dr. JUDY KURIANSKY)

Curs practic de încredere este mai mult decît o carte care ne face să dobînim încredere în noi. Este un ghid verificat, care ne ajută, pas cu pas, să ne respectăm mai mult. Am avut o experiență directă, am participat la unul dintre cursurile din care cartea își trage seva, de aceea știu că acele idei și concepte funcționează. Răspunsurile pozitive ale cursanților au confirmat acest lucru. Sînt sigură că puteți fi ajutați de *Cursul practic de încredere*. (WALLY AMOS)

Pentru Eric și Melinda,
pe care eu și mama lor i-am iubit
în fiecare zi a vieții lor

Șapte pași către împlinirea personală

1. Asumați-vă responsabilitatea
Acceptați responsabilitate deplină pentru comportamentul dumneavoastră. Cînd rostiți „Sînt responsabil", puteți construi o viață nouă, ba chiar o lume nouă.

2. Credeți în ceva important
Viața dumneavoastră este demnă de o motivație nobilă.

3. Fiți tolerant
Veți deveni mai agreabil, atît pentru dumneavoastră înșivă, cît și pentru cei din jur.

4. Fiți curajos
Rețineți, a fi curajos înseamnă a acționa *sub imperiul* fricii, nu eliberat de ea. Dacă provocarea e importantă pentru dumneavoastră, chiar trebuie să fiți emoționat.

5. Iubiți
Pentru că trebuie să știți ce e bucuria.

6. Fiți ambițios
Un efort izolat nu vă va rezolva problemele, nu vă va împlini visele și nu va fi suficient. Este normal și sănătos să dorim să fim mai mult decît sîntem.

7. Zîmbiți
Pentru că nimeni altcineva nu o poate face în locul dumneavoastră.

Prolog

Cel mai umilitor moment din viața mea

Nimic nu provoacă o mai mare emoție în sufletele a aproape tuturor celor pe care îi cunosc decît o invitație simplă: „Vreți să vă ridicați în fața clasei, vă rog?" Cea mai vie amintire de acest fel pe care o port în suflet provine din perioada în care eram elev în clasa a șaptea la Școala Luterană Immanuel din Mount Vernon, New York. Am spus prima dată această poveste în 1986, în prima mea carte, *Courage is a Three-Letter Word* dar, în această carte, are un final diferit — și mai fericit.

Cu doar cîteva luni înainte împlinisem treisprezece ani, și, stînd în picioare în fața clasei, eram sigur că toate privirile se îndreptau spre mine, arzîndu-mă în ceafă ca și cum ar fi fost reflectoare. Îmi venea să urlu, să plîng sau să mor. Îmi bătea inima atît de tare în timpane, încît eram sigur că o auzeau și ceilalți. Rememorînd momentele trăite, în ciuda a mii de alte ocazii în care am greșit și m-am simțit jenat, acestea au fost cele mai umilitoare clipe.

Profesorul îmi ordonase să-mi scot cămașa și să stau în picioare lîngă bancă. Îl deranjase că purtam gulerul ridicat — un stil specific adolescenților în anii 1950. Avea de gînd să mă dea de exemplu în fața clasei.

„Scoate-ți cămașa!" mi-a ordonat.

I-am promis că nu voi mai purta niciodată gulerul ridicat.

„Te-am prins deja de două ori", mi-a spus, înaintînd cu paşi mari spre pupitrul meu. "Scoate-o!"

Mă avea la mînă şi o ştia prea bine. Mount Vernon — patru mile pătrate populate de aproape 70 de mii de oameni chiar dincolo de Bronx, cel mai nordic sector al New Yorkului — este un oraş cu o cicatrice în stomac — o cale ferată ce îl străbate chiar prin mijloc. Locuiam în extremitatea sudică a oraşului, într-o clădire pe o stradă unde puştii purtau adesea jachete de motociclişti, îşi ungeau părul cu grăsime, vorbeau urît şi încercau să pară neînfricaţi — o zonă în care colţul străzii, indiferent de cît de violent era, era mai sigur decît tensiunea explozivă de acasă. Acasă. Immanuel se afla în partea nordică a oraşului — „partea bună" a şinelor — într-o zonă numită Fleetwood. S-ar fi putut afla, la fel de bine, la celălalt capăt al lumii. Era o zonă prosperă, inundată de pace. Traversam calea ferată în fiecare seară, ca să mă îndrept spre casă, într-un cvartal unde puştii purtau gulerele ridicate.

„Scoate-o!" mi-a ordonat profesorul din nou, stînd aplecat deasupra mea.

Era un bărbat înalt, iar trupul lui îmi bloca orice posibilitate de a fugi. Cineva a chicotit.

„Vă rog...", l-am implorat.

„Acum!"

M-am descheiat la nasturii de la cămaşă.

„Mai repede!"

Mi-am desfăcut manşetele şi am lăsat cămaşa să alunce, aşezînd-o în spatele meu, pe scaun. Maioul meu avea găuri în el. Cîţiva colegi au chicotit.

„Ridică-te!"

M-am ridicat.

Profesorul, care stătea lîngă banca mea, a avansat către partea din față a clasei. Tot anul se stropșise la mine. Atunci am crezut — și acum înțeleg — că asta se întîmpla pentru că eram altfel, sau cel puțin păream să fiu altfel. Hainele mele nu semănau cu cele ale colegilor mei; erau obișnuite pentru cartierul meu, dar ciudate la școală. Uitînd să-mi las gulerul în jos, îi oferisem profesorului ceea ce căuta.

Stăteam în picioare, singur.

„Deschideți cărțile la pagina...", a spus el, ignorîndu-mă.

Bătăile inimii îmi sunau și mai tare în timpane; căldura din ceafă devenea de nesuportat. Cel mai cumplit secret al unui băiat de treisprezece ani fusese scos la iveală. Maioul avea găuri în el, ca toți să știe că sînt sărac, că vin din cartierele de sud, că nu sînt demn de colegii mei care locuiesc în nord.

Au trecut poate secunde, poate minute pînă cînd am întins mîna după cămașă. Mi s-a părut că a trecut o viață de om.

„Nu ți-am spus să te miști", a spus profesorul din fața clasei.

Nu l-am luat în seamă, mi-am încheiat nasturii la cămașă și m-am așezat. Clopoțelul a sunat, anunțînd pauza, înainte ca el să ajungă la mine.

„Stai!" a ordonat el. Toată lumea a înghețat.

„Numai Walter", a specificat el.

Unul sau doi elevi au șovăit în prag, sperînd să audă ce avea să spună. „Mișcați-vă", le-a spus.

„Vei învăța să mă asculți", mi-a spus. Eu am tăcut.

„Du-te în pauză!“

M-am îndreptat spre ușă, m-am întors cu spatele la profesor și l-am strigat pe nume.

„Da?“

„De ce nu vă duceți la naiba“, i-am spus, iar ochii mi s-au umplut de lacrimi.

Din străfundurile neliniștii mele, rostisem răspunsul corect. Nu era vorba de cuvinte — care, din cauza provocării, fuseseră intenționat lipsite de respect. Dar mă exprimasem nestingherit. În acea clipă descoperisem izvoarele propriei mele demnități. Îndrăznisem să fiu eu însumi. Mama, deși nu mi-a trecut cu vederea comportamentul, m-a înțeles și m-a sprijinit cînd am fost amenințat cu exmatricularea. În seara ce a urmat, ea i-a rugat pe membrii consiliului profesoral să-mi permită să îmi continuu studiile pînă în iunie. Apoi, le-a promis ea tuturor celor care îi ascultau răbdători cererea, avea să mă transfere altundeva.

„Oriunde“, au sfătuit-o ei.

Răzbunat, profesorul s-a abținut cît a putut să mă mai tortureze; mi-am încheiat liniștit anul școlar.

*

L-am întîlnit pe dr. Norman Vincent Peale cînd a fost publicată cartea *Courage is a Three-Letter Word*. Trei ani mai tîrziu, la cîtăva vreme după ce îmi devenise prieten, m-a rugat să scriu un articol despre iertare în revista lui, *Guideposts*. Eseul, care a fost publicat în noiembrie 1989, a fost intitulat „Cea mai dură luptă“. Descriam felul în care, ca adult, învățasem să înțeleg alcoolismul tatălui meu și am fost astfel capabil, în cele din urmă, să controlez mînia ce mă devastase ani de zile.

Am primit multe scrisori ca ecouri ale acestui articol, dar una anume m-a impresionat mai mult decît oricare alta:

Începea: „Dragă Walter..."

Îmi pare nespus de rău că te-am obligat să-ţi scoţi cămaşa şi te-am compromis în faţa clasei. Uitasem totul pînă cînd am citit povestirea azi dimineaţă în cartea ta şi, Doamne, cît de ruşine îmi e pentru ce am făcut — mai ales că eu eram chemat acolo ca să vă învăţ pe tine şi pe alţi tineri sensul dragostei.

Îmi scria că se întîmplase ca soţia lui să citească articolul în *Guideposts* şi ea a bănuit că era vorba despre acelaşi Walter Anderson care fusese elev la Immanuel în urmă cu 30 de ani. A doua zi dimineaţă, cînd a vizitat biblioteca locală, profesorul a găsit un exemplar din *Courage is a Three-Letter Word*, şi a descoperit un fragment care relata incidentul dintre noi. În scrisoare, el mi-a explicat cum, în copilărie, fusese chinuit în mod repetat şi fără milă de către „durii" străzilor, fapt care îl marcase în mod dureros.

Walter, mi-era cel puţin la fel de frică de tine pe cît îţi era ţie de mine. Credeam că reprezinţi bandele de stradă Dead End Kids şi Blackboard Jungle la un loc. Cine ştie în ce măsură tu mă priveai ca pe un tată tiranic şi eu te vedeam ca pe acei bătăuşi care m-au îngrozit în copilărie? Îmi pare tare rău că lucrurile nu au stat altfel, şi ştiu că, în calitate de adult, mie îmi revenea sarcina să dau un exemplu.

Ca să mă ajute să înţeleg starea lui de spirit în acea vreme, mi-a scris despre greutăţile îngrozi-

toare pe care le îndurase împreună cu soţia şi familia sa. Şi îşi exprima o dorinţă: „Mă rog şi sper ca tu să mă ierţi."

Bineînţeles că îl iertasem... cu ani de zile în urmă. Totuşi, mai întîi a fost nevoie să cunosc drumul maturizării de la un adolescent furios la un adult încrezător. Drumul a fost cîteodată dureros — dar nu e viaţa formată din urcuşuri şi coborîşuri din care trebuie să învăţăm la fel de mult?

Aceeaşi soartă o are *Cursul practic de încredere.*

Pînă în clipa în care ajungeţi la Epilog şi citiţi răspunsul meu la scrisoarea trimisă de acest profesor care mi-a schimbat viaţa în mai multe privinţe decît a ştiut el vreodată, sper că şi *dumneavoastră* vă veţi fi maturizat, parcurgînd călătoria la care vă invită *Curs practic de încredere.*

Introducere

Putem învăța să credem în noi înșine

Iată-mă — singur, tremurînd, ascuns acolo, în culisele Teatrului Ford din Washington, D.C. La difuzoare, o voce masculină plăcută a urat un călduros bun venit publicului, reamintindu-le tuturor că utilizarea aparatelor de fotografiat și a echipamentelor electronice era strict interzisă. Cu fiecare secundă care trecea, pulsul meu se accelera. Nu mai aveam cale de scăpare; era prea tîrziu să mă mai întorc din drum sau să o iau la goană. În sală erau sute de oameni, care așteptau. Știam că în doar cîteva minute aveam să părăsesc adăpostul format din draperii groase, care acum mă protejau de atîtea priviri, voi merge în centrul scenei care a făcut istorie și, de vreme ce eram unica vedetă a propriului meu spectacol, aveam să încep să interpretez rolul pe care mi-l scrisesem singur și care avea să dureze 90 de minute: Vorbe cu miez.

Am scuturat din cap. M-am întrebat: „Cum Dumnezeu am intrat eu în buclucul ăsta? Ce-am făcut? De ce, de ce oare sînt eu aici?"

Cu ani în urmă, am auzit pe cineva remarcînd: „Nu există finaluri fericite". M-am gîndit: „Cam are dreptate". Ar fi trebuit să adauge: „Totul e

numai luptă". Viața e nedreaptă, și uneori e tragică. Alții culeg rodul copacilor plantați de noi, sînt răsplătiți în locul nostru, se împăunează cu munca noastră. Vedem cum leneșii au noroc, iar cei mai buni se confruntă cu tot ce e mai rău. Uneori, rudele și prietenii ne dezamăgesc sau chiar ne rănesc. Și noi îi rănim și îi dezamăgim. Hotărît lucru, viața nu e dreaptă.

Deci, dacă știu că oricum voi fi lovit, în ciuda celor mai mari și mai sincere eforturi pe care le-aș putea depune, cum să mai întîmpin viitorul cu încredere?

Fiind sută la sută viu.

Exact acesta a fost răspunsul pe care mi l-a dat prietenul meu, răposatul doctor Norman Vincent Peale cînd i-am adresat această întrebare în urmă cu cîțiva ani, și încă n-am auzit un răspuns mai bun.

„Fii viu sută la sută."

Acționați. Luați-vă angajamente. Luați-vă un angajament față de această carte. O citiți pentru că vreți să aveți mai multă încredere în viață. Sperați să aflați ceva din aceste pagini care să vă întărească hotărîrea, să dea aripi noi curajului, să vă slăbească neliniștile și frica, poate chiar să vă ajute să vă răspundeți personal la întrebările: *Cine sînt? Ce vreau să fac?* Și v-ar plăcea să vă simțiți competent, împlinit, necesar. Și — da, doriți să iubiți.

Bine, bine, spuneți. Sînt gata. Cum încep?

Mai întîi, esențialul. Nici o carte nu poate acționa în locul dumneavoastră — iar aceasta nu face excepție. Adevărul este că eu nu vă pot oferi încredere în dumneavoastră înșivă. Ceea ce *pot* să fac

este să vă arăt cum să căpătaţi *mai multă* încredere. Deci, dacă nu abandonaţi de pe acum, vă promit următorul lucru: Urmaţi cu consecvenţă acest curs — căci *este* un curs adevărat — şi veţi obţine ce am eu mai bun de oferit. Fără trucuri, fără promisiuni deşarte. Veţi învăţa ceva ce eu ştiu că funcţionează.

Această carte s-a dezvoltat dintr-un curs de şapte săptămîni de consolidare a încrederii personale pe care am fost încurajat să-l concep şi să-l predau la Noul Centru de Cercetare Socială din New York în 1994. Elizabeth Dickey, decanul şi Marjorie Vai, şefa de catedră, au fost convingătoare, asigurîndu-mă că exista o nevoie reală de aşa ceva. Am convenit că voi ţine cursul dacă voi putea atrage cel puţin zece sau doisprezece studenţi — o speranţă rezonabilă pentru un curs nou. Totuşi, cu trei săptămîni înainte de termenul limită al înscrierilor, doamna profesoară Vai mi-a telefonat să mă avertizeze că, deşi clasele se limitau de obicei la douăzeci de studenţi, se înscriseseră deja mai mulţi. M-a întrebat ce părere am despre o clasă mai numeroasă. „Cu cît mai mulţi, cu atît mai bine", i-am răspuns. În acel moment, un număr de 25 de studenţi părea o anticipare rezonabilă. Era evident că ea şi doamna decan Dickey avuseseră dreptate în ce priveşte nevoia existentă: dacă se înscriau mai mult de 20 de studenţi, aceasta însemna că interesul este real. Aveau mai multă dreptate decît credeau. Pînă la primul curs, se înscriseseră 54 de studenţi, şi ne-am mutat dintr-o clasă în amfiteatru. În plus, redactorul-şef al revistei *Self* din acea perioadă, Alexandra Penny, a auzit despre curs şi a delegat o reporteră, Lauren Picker, să devină una dintre

studente. Lauren a scris un articol despre curs, care a fost publicat în numărul din martie 1995 al revistei *Self.*

Apoi, Alexandra Penney mi-a spus de ce credea că acest *Curs practic de încredere* valora mai mult decît alte încercări similare: „Este autentic. Nu există aiureli psihologice. Împărtășiți studenților sfaturi practice, profunde, bazate pe experiența reală. Oamenii sînt impresionați — și funcționează. Nu e vorba de obișnuita terapie «simte-te bine» care nu are rezultate de durată."

De unde vine *Curs practic de încredere?*

Mai întîi, din propriile mele experiențe de viață și din cele ale sutelor de oameni ce au obținut un succes remarcabil și pe care i-am cunoscut bine în ultimii treizeci de ani.

Am aflat că un individ poate fi deosebit de sigur într-un anumit domeniu, dar „tufă de Veneția" în altul. Spre exemplu, un agent de bursă de succes care manevrează milioane de acțiuni zilnic, foarte sigur pe el, poate tremura la gîndul de a se adresa unei camere pline de acționari.

Cît despre mine, toată viața am trăit chinuit de frică și neliniște. Nu-mi amintesc vreo ocazie în care *nu* am luptat împotriva celor mai dureroase sentimente de inferioritate. Fiu al unui tată alcoolic și violent, locatar al unui apartament ieftin, mă simțeam vulnerabil cînd eram copil, și mi-era mereu teamă să nu fiu rănit, sau, și mai rău, să nu fiu pus în situații jenante. Ca adult, acest subiect m-a sensibilizat atît de mult încît, atunci cînd am scris prima carte, *Courage is a Three-Letter Word,* mi-am intitulat primul capitol: „Ce mă fac cînd vor afla cine sînt cu adevărat?"

Şi azi mai sufăr de crize de nelinişte. Totuşi, în ciuda emotivităţii, accept multe dintre sutele de invitaţii pe care le primesc de a vorbi în faţa a grupuri de diferite dimensiuni. Am fost oaspetele multor emisiuni de la radiodifuziunea şi televiziunea naţionale, şi am fost gazda unei emisiuni televizate speciale şi a unui serial în care copiii şi părinţii erau încurajaţi să citească împreună. Am dat interviuri la radio, la televiziune, reporterilor trimişi de reviste şi ziare. Am scris duzine de articole şi patru cărţi. Am editat revista cu cel mai mare tiraj din lume, *Parade*, vreme de peste 15 ani. Şi, aşa cum am descris la începutul capitolului, am avut spectacole unde am apărut singur pe scenă.

Ce am învăţat?

Am învăţat să vorbesc şi să scriu clar şi elocvent, şi, ceea ce este cel mai important, cu încredere — *oricît de mizerabil m-aş fi simţit.* Cred că oamenii se pot transforma, şi ştiu că încrederea adevărată vine doar din experienţă. Astfel, veţi afla din *Curs practic de încredere* ce am învăţat eu, şi anume: *Cum să-mi fac griji pozitive.* Exact, griji *pozitive* — care se referă la preocuparea de a vă stăpîni neliniştea şi de a vă diminua dureroşul sentiment de inferioritate.

Cum să exprimaţi ceea ce gîndiţi.

Cum să convingeţi.

Cum să povestiţi bine.

Cum să captaţi atenţia.

Cum să faceţi ca lumea să vă placă şi să vă respecte.

Cum să profitaţi cu adevărat de pe urma greşelilor dumneavoastră.

Cum să recunoaşteţi şi să evaluaţi corect diferenţa semnificativă dintre a iubi şi a fi iubit.

Cum să definiţi succesul real, cum să trăiţi în demnitate şi să trăiţi din plin.

Cum să găsiţi curajul de care aveţi nevoie cînd aveţi nevoie — spre exemplu, în momente cînd trebuie să refuzaţi pe cineva sau vi se cere să susţineţi un discurs în faţa unui grup.

Cum să memoraţi întîmplări.

Şi ce să faceţi cu mîinile, cu picioarele şi chiar cu buzele.

Să începem cu degetele. Întoarceţi pagina.

1

CINE SÎNT

Aţi luat decizia corectă.

Riscînd să fiţi aici, să vă aflaţi alături de mine pe această pagină, aţi făcut primul pas către o încredere mai mare. Veţi descoperi că informaţia din acest manual este directă, uşor de înţeles şi eficientă. Da, toate astea funcţionează cu adevărat. De fapt, chiar dacă nu citiţi în întregime decît capitolul al treilea, şi nu reţineţi decît mesajul inclus în el, şi dacă nu vă lăsaţi provocat decît de concluzia sa, ştiu că nu doar vă veţi bucura de rezultate — ci veţi avea şi mai multă încredere. Bun venit la *Curs practic de încredere.*

Bine, bine, sînt aici. Am dat pagina.
Acum voi fi mai încrezător?

Cursul practic de încredere, ancorat în experienţa concretă de viaţă, va da rezultate pentru dumneavoastră fiindcă ne *putem* transforma. Adevărul este că dumneavoastră şi cu mine ne exprimăm personalitatea în fiecare zi prin alegerile pe care le facem, şi astfel alegem cine vrem să fim. Eu mă auto-creez. La fel faceţi şi dumneavoastră. Mă auto-inventez. Ca şi dumneavoastră. Nici eu, nici dumneavoastră nu sîntem ceea ce mîncăm; sîntem ceea ce *gîndim.* Prin definiţie, încrederea

este o atitudine — iar atitudinea dumneavoastră față de oameni și situații se poate schimba, exact așa cum s-a schimbat atitudinea mea. Veți învăța cum să renunțați la un set de percepții în favoarea altuia. Lumea va rămîne aceeași; numai că dumneavoastră o veți *vedea* cu alți ochi.

Cînd începem?

Chiar acum. Iată ce trebuie să știți despre *Cursul practic de încredere* pentru a profita cît mai mult de pe urma lecturării lui: Cursul este un manual individual. Își are proveniența și substanța în ceea ce eu consider a fi partea cea mai practică și mai utilă din toate articolele și cărțile pe care le-am scris, din discursurile pe care le-am rostit în toată țara, și, desigur din *Cursul practic de încredere* susținut la catedră, în calitate de profesor la Noul Centru de Cercetare Socială din New York.

Veți observa cum, pe măsură ce urmați cursul, veți deveni mai încrezători. Deci, citiți și abordați toate metodele posibile. Subliniați pasaje și îndoiți colțurile paginilor. Cu cît paginile poartă mai multe însemnări, cu atît mai valoroasă este cartea. Notați pe marginile albe, colorați paragrafele și concluziile. Dați viață cărții acesteia cu propria dumneavoastră viață. Vă sînt eu ghid, dar aventura vă aparține în întregime.

Iată acum cîteva detalii despre *Cursul practic de încredere* pe care ar trebui să le considerați folositoare: Cartea abordează întrebări care din cînd în cînd ne bîntuie pe toți: întrebări despre competiție, greșeli, curaj, eșec, pierderi și tragedii, riscuri, relații, motive nobile și dragoste. Printre

altele, conține sfaturi practice despre cum să elaborăm un discurs, cum să însuflețim o poveste, cum să alcătuim o introducere de neuitat...

Dar aceasta nu este o carte de retorică și oratorie — este o carte despre încredere personală. Totuși, avem mare nevoie să recunoaștem că spaima de a fi invitat să ținem un discurs în public este, după cum indică multe sondaje la nivel național, frica numărul unu în rîndul majorității adulților. *Cursul practic de încredere* vă arată astfel cum să puneți stăpînire pe această dureroasă neliniște — și cum să vă folosiți trupul, vocea și chiar scena care vă va fi oferită pentru a vă face „plăcuți".

Și ce legătură are discursul în public cu încrederea în propria persoană?

Oamenii obișnuiți sînt îngroziți cînd li se cere să țină un discurs în fața unui grup. Dincolo de a fi doar conștientizată, o astfel de frică atît de evidentă și des discutată trebuie să fie binevenită într-un curs despre încredere. Avem multe de învățat de la această frică, chiar dacă nu vorbim niciodată pe un podium. Căci, dacă vă gîndiți bine, nu ne petrecem oare cea mai mare parte din timp vorbind cu ceilalți? Așa cum toți încercăm să ne vindem produsele sau serviciile, tot așa sîntem, într-un fel sau altul, vorbitori în public. Cele două lucruri sînt înrudite. Ducem muncă de lămurire cu noi înșine de fiecare dată cînd ne hotărîm că putem sau nu să facem ceva. De fapt, ați remarcat vreodată cît de uluitor de convingător sînteți cu dumneavoastră înșivă — mai ales atunci cînd sosește vremea enunțurilor de tip „Nu pot..."? Asta se leagă mult de comunicare.

După cum sugera Henry Ford: *Aveţi dreptate fie că spuneţi că puteţi, fie că spuneţi că nu puteţi.* De obicei comunicaţi cu dumneavoastră înşivă, şi aproape de fiecare dată cînd intraţi în contact cu altcineva, sînteţi fie cel ce vorbeşte, fie cel ce ascultă. Cu alte cuvinte, comunicaţi aproape întotdeauna. V-ar plăcea să vă pricepeţi mai bine la asta?

Puteţi fi mai bun. Şi eu la fel.

Cu siguranţă, puterea cuvintelor nu se opreşte la un podium pe o scenă. Chiar şi cei mai celebri actori de pe glob îşi petrec doar o infimă parte din timp înaintea unui public. Fiecare dintre noi observă şi este observat — în fiecare zi. Avem nevoie şi ne marchează contactul cu ceilalţi, fie ei casieri la un ghişeu, şefi, clienţi, chirurgi, iubiţi, profesori, prieteni... lista nu are capăt.

În scopul de a ne ajuta să înţelegem şi să înfruntăm provocările fiecărei zile, *Cursul de încredere* este un ghid care ne ajută să ajungem cît mai sus — adică să ţinem un discurs şi să ne descurcăm înaintea celorlalţi. Dar, în plus, ne înfăţişează şi drumul ascendent, arătîndu-ne concret cum să comunicăm mai eficient şi cu mai multă încredere în situaţii de viaţă normale, fie că scopul dumneavoastră este doar cel de a avea un sentiment plăcut cu privire la propria persoană sau de a lega o relaţie personală sau de afaceri. Este vorba de confruntarea cu frica adevărată, cu bucuria, tristeţea şi dezamăgirea adevărate. Şi este vorba despre triumf. În cele din urmă, fiecare dintre studenţii mei învaţă că a susţine un discurs în faţa unei mulţimi nu înseamnă decît să afişăm cele mai bune şi cunoscute informaţii pe care le posedăm. L-am felicitat pe actorul Gregory Peck pentru strălucirea unui comentariu spontan

pe care îl făcuse. A replicat inocent: „Cele mai bune improvizații ale mele sunt cele pe care le-am repetat zilnic."

Rețineți că scopul dumneavoastră în legătură cu acest *Curs practic de încredere* este să învățați să parcurgeți drumul ascendent pe care vi l-ați ales — savurînd și călătoria în același timp.

Veți considera util să citiți despre experiențele oamenilor de succes — unii celebri, alții nu — care populează paginile cărții. Veți găsi și „Povești la minut" care vă sînt oferite ca exemple pentru a vă ajuta să povestiți mai bine, dar ele vă pot și inspira. Și, în cele din urmă, *Cursul practic de încredere* vă va oferi întrebări concrete care mi-au fost adresate de către studenți, precum aceasta:

Dacă într-adevăr, așa cum ați spus, pot crea persoana care doresc să fiu, cum încep?

Spuneți „Sînt responsabil" și acceptați faptul că purtați o responsabilitate personală în legătură cu propria dumneavoastră viață. Acesta este primul — și cel mai important — dintre cei *Șapte pași către împlinirea personală.*

PRIMUL PAS CĂTRE ÎMPLINIREA PERSONALĂ

1. Asumați-vă responsabilitatea

Acceptați responsabilitate deplină pentru comportamentul dumneavoastră. Cînd rostiți „Sînt responsabil", puteți construi o viață nouă, ba chiar o lume nouă.

Teologii și filozofii au respectat și au predicat secole de-a rîndul adevărul simplu conform căru-

ia destinul nu vi se întîmplă, nu trebuie să fie așteptat. Destinul înseamnă alegere, este alegerea *dumneavoastră personală*. Alegeți viața pe care o trăiți. Toți sîntem capabili să obținem fericirea.

Dar împrejurările îmi sînt mereu potrivnice!

Iată, vă țin de mînă, plîng alături de dumneavoastră, vă împărtășesc nefericirea, vă spun că viața nu e dreaptă, că sînteți defavorizat, că ați fost trădat de lucruri ce vă scapă de sub control, că nenorocirea care v-a lovit nu e vina dumneavoastră. Pot spune convingător că înțeleg și sînt de acord cu faptul că nu putem anticipa toate dezamăgirile, pierderile și tragediile care se petrec în viața noastră și înțeleg că nu ne naștem cu capacități egale. Sîntem de acord, viața ne poate răni.

Și ce-i cu asta? Ne-am întors de unde am plecat, la primul dintre cei șapte pași către împlinire: Asumați-vă responsabilitatea. *Sînt responsabil.* Deși s-ar putea să nu fiu în stare să evit ce e mai rău, sînt responsabil pentru nefericirile inevitabile care ne întunecă viața. Lucrurile rele se întîmplă; dar reacția noastră personală la aceste nenorociri ne definește caracterul și determină calitatea vieții pe care o ducem.

Putem alege să fim triști întru eternitate, împietriți de proporțiile pierderii suferite, sau putem alege să renaștem din durere și să prețuim cel mai valoros dar pe care îl posedăm: viața însăși.

Sîntem oameni cu toții, înzestrați cu o capacitate infinită de schimbare. Puteți avea o viață mai împlinită, mai bogată. Cînd — în cele din urmă, și fără nici o scuză — vă asumați responsabilitatea pentru propria viață, nu doar că dobîndiți o pute-

re incredibilă de a atinge scopuri nobile, nu doar că veţi fi mai încrezători, ci veţi fi în stare, în plus, să atenuaţi durerea care însoţeşte, inevitabil, orice rană emoţională.

Pentru a accepta în întregime responsabilitatea, totuşi, trebuie să înţelegem cine sîntem cu adevărat. V-aţi pus vreodată întrebarea: „Cine sînt?"

Trei factori determină cine sînteţi cu adevărat: ereditatea, anturajul şi, ceea ce este cel mai important, reacţiile dumneavoastră la primii doi factori.

Acesta este singurul chip care v-a fost dăruit. Sînteţi cine sînteţi în faţa unei oglinzi sau în faţa microfonului şi acceptarea acestui adevăr simplu poate fi cea mai dură, dar şi cea mai bogată în satisfacţii, provocare din viaţa dumneavoastră.

Fiecare dintre noi este unic, atît dumneavoastră, cît şi eu.

L-am rugat o dată pe prietenul meu, dr. Carl Sagan, distins erudit şi savant, să calculeze şansele unei anumite persoane de a se naşte:

Răspunsul său a fost: „Mai întîi trebuie să luăm în consideraţie cîţi spermatozoizi provin dintr-o singură ejaculare. Să spunem că sînt trei sute de milioane. Adică trei sute de milioane de *potenţiale* fiinţe. Urmează întrebările legate de fiziologia părinţilor — şi de moment. Cele trei sute de milioane de spermatozoizi reprezintă un singur act sexual într-un anumit moment."

Aritmetica ne ajută să înţelegem cît de speciali sîntem. Gîndiţi-vă că au fost mai mult de trei sute de milioane de potenţiale şanse care ar fi putut lua chipul dumneavoastră! Gîndiţi-vă că mama dumneavoastră ar fi putut fi întruchipată în trei sute de milioane de alte chipuri, la fel ca şi tatăl

dumneavoastră. Se poate spune că șansele potrivnice nașterii dumneavoastră au fost în număr de 300.000.000 înmulțit cu 300.000.000 înmulțit cu 300.000.000 înmulțit cu șansele care s-au concertat pentru ca părinții dumneavoastră să se cunoască și să vă conceapă în chiar acel moment. Sînteți un luptător, domnul meu, — sînteți cîștigătorul a miliarde de șanse la una, în ziua în care ați venit pe lume. *Sînteți* unic!

Să mai facem un pas: Oare genele noastre (cromozomii sau vreun factor chimic) determină cine sîntem cu adevărat? Doar în parte. Unicitatea noastră abia începe cu ereditatea. Ereditatea — toate acele combinații genetice care îndrumă celulele noastre să ne dăruiască ochi căprui sau albaștri, plete ondulate sau nu și care ne predispun sau uneori ne imunizează la indispoziții sau boli — seamănă cu mașina pe care o conducem.

Condițiile rutiere și meteorologice constituie condițiile de mediu. Mașina poate accelera pînă la 200 de kilometri pe oră într-o zi strălucitoare și însorită pe o autostradă modernă; dar schimbați decorul cu un drum de țară noroios pe timp de noapte, în mijlocul unui uragan, și mașina nu se va mai putea mișca deloc.

Ereditatea hotărăște cît ne putem înălța în condiții perfecte. Determină cîte informații putem înmagazina și reține, cît de înalți putem crește, cît de repede putem alerga. Ereditatea reprezintă potențialitatea ce ne guvernează, dar mediul este șansa noastră. Dacă ați fost programat genetic să fiți cel mai bun înotător de distanță care s-a născut vreodată dar, din nefericire, v-ați născut în urmă cu două secole într-o familie de eschimoși din nordul îndepărtat, atunci sînt aproape sigur

că nu vă veți fructifica niciodată potențialul de înotător. V-ar lipsi șansa și mediul.

Dacă ereditatea este mașina, iar mediul reprezintă condițiile de trafic, atunci dumneavoastră sînteți șoferul. Mai mult decît alți factori, dumneavoastră hotărîți asupra vitezei și siguranței mașinii.

Ceea ce sînteți derivă din potențialul pe care l-ați moștenit, din șansele care se ivesc, din alegerile pe care le faceți. Factorul decisiv — reacția dumneavoastră la ereditate și mediu — este infinit mai important pentru dumneavoastră decît rezultatul operației 300.000.000 înmulțit cu 300.000.000. Alegerile dumneavoastră vă conferă unicitatea.

Ne trezim cu ereditatea, fără a ne cere nimeni scuze pentru asta, iar mediul ne scapă adeseori de sub control. Totuși, avem puterea de a ne confrunta cu viața, de a face alegeri, și, cel mai important, de a spera. O comoție poate transforma o femeie într-o ființă neajutorată, dar doar speranța — speranța adevărată — o face să reacționeze, să-și încerce puterea mușchilor, să învețe să vorbească din nou.

Speranța adevărată se bazează pe potențialități, chiar atunci cînd viața pare un scenariu scris de cineva care dorește să vadă cît se poate îndura.

Speranța adevărată corespunde lumii reale, vieții adevărate; este un efort activ.

Pe de altă parte, speranța falsă este periculoasă; este patologică. Speranța falsă este cancerul lent care neagă boala; speranța adevărată recunoaște boala și încearcă să o învingă sau să o suporte.

Speranța adevărată amintește fiecăruia dintre noi că este la volanul propriei sale mașini, că noi nu sîntem neajutorați la volan.

Pot vorbi cu convingere pentru că simt acest lucru cu tot sufletul. Așa cum am spus, am crescut în sudul orașului, în Mount Vernon, New York. Îmi amintesc o seară în care mama m-a rugat să mă duc la telefonul public de vizavi de blocul nostru ca să-l sun pe fratele meu mai mare. Aveam paisprezece ani. Pe atunci, nu aveam telefon.

Nu-mi mai amintesc de mesajul discuției noastre, dar îmi amintesc perfect incidentul, pentru că atunci cînd am pus receptorul în furcă, am observat că aveam sînge pe mînă. Mi-am atins fața cu cealaltă mînă și m-am umplut iar de sînge.

Nu sîngeream eu, dar cel care folosise telefonul înaintea mea avusese o rană, lucru destul de frecvent de altfel în cartierul în care crescusem. Deschizînd ușa batantă de sticlă, m-am uitat într-o parte și apoi în cealaltă. Am luat-o la fugă pe stradă, am urcat în goană treptele pînă la apartamentul nostru de lîngă calea ferată, am deschis emoționat ușa, am intrat și m-am grăbit la chiuveta din bucătărie, unde mi-am spălat fața de sînge înainte să mă vadă mama.

După aproape o oră, stăteam singur pe veranda de la intrare și mă întrebam cine era cel al cărui sînge îmi acoperise chipul.

Apoi m-am enervat.

Plec eu de aici, mi-am promis. Și vorbeam serios, pentru prima dată în viață.

În Orient se pomenește adeseori despre un bunic din China care, în fiecare zi a vieții sale, se trezea devreme, se urca pe un deal din apropiere care stătea în calea răsăritului de soare, lua o pietricică, apoi cobora dealul și arunca pietricica în rîul aflat de cealaltă parte a dealului, lîngă casa

lui. Fiul și nepotul lui l-au urmat. „De ce facem asta?" a întrebat nepotul în cele din urmă.

„Atîta vreme cît vom face acest lucru, și dacă vă veți învăța copiii și nepoții să ducă pietricele", a promis bunicul, „vom muta acest deal". Băiețelul a insistat: „Dar, bunicule, nu vom trăi niciodată să vedem dealul mutat."

Bătrînul a dat din cap și a răspuns: „Da, dar știi că într-o bună zi va fi mutat."

PROVOCAREA NR. 1: SPERANȚA ADEVĂRATĂ

Spiritul *Cursului practic de încredere* este speranța adevărată: certitudinea că nici eu, nici dumneavoastră nu sîntem neajutorați; că, dacă vă puneți în gînd, sînteți în stare să mutați un deal — sau un munte — de îndoială. Cîștigarea încrederii, la fel ca și o viață întru speranță adevărată, este un efort *activ* conștient.

Deci, în următoarele șapte zile, fiți foarte atent la toate exemplele din jurul dumneavoastră de speranță adevărată față de speranța falsă, în incidente minore cît și în cele majore. Ați putea fi surprins să descoperiți cît de multe cazuri apar. Alcătuiți o listă. La finalul săptămînii, analizați exemplele pe care le-ați acumulat. Includeți aceste întrebări în analiza dumneavoastră:

- **Ceilalți reacționează la fel față de cel ce simte o speranță adevărată ca și față de cel ce nutrește o speranță falsă?**
- **În fiecare caz anume de speranță adevărată sau falsă, pe ce se bazează persoana respectivă?**

Nu uitați să păstrați lista. Vom analiza aceste rezultate mai tîrziu.

2

ELIMINAȚI DIN VOCABULAR CUVÎNTUL „A ÎNCERCA“

Dintre toate creaturile pămîntului, numai oamenii își pot pune întrebarea: „De ce?“ Deși animalele emit semnale, ele sînt incapabile să folosească cuvinte pentru a-și cizela mesajele. Spre exemplu, plînsetul unui pui de urs o va anunța pe mama lui să vină; acul unei albine avertizează roiul de pericol și toate insectele reacționează. Totuși, nici albinele, nici puii de urs nu pot comunica ceea ce îi necăjește. Mama ursoaică nu descoperă ce l-a speriat pe pui decît atunci cînd ajunge alături de el: i s-a înfipt în lăbuță acul unui porc mistreț spinos? A fost prins într-o capcană de oțel? Îl amenință vreo ființă ciudată, cu miros necunoscut — poate o ființă umană? În același fel, albinele bîzîie în roi, gata să atace fără ezitare, să-și pună viața în slujba unei singure albine atunci cînd ea, chiar dacă nu e matcă, emite semnale de pericol. Dar, asemenea mamei ursoaice, nici albinele nu știu care este și cît de gravă este problema pînă nu ajung acolo.

Pe de altă parte, dumneavoastră puteți da un telefon în cealaltă parte a planetei, puteți descrie o urgență medicală și veți primi îndrumări utile și imediate de la doctori aflați la mii de kilometri depărtare. Puteți comanda o lustră dintr-un catalog și nu veți vedea niciodată nici pe cel care a

fabricat-o, nici pe cel care v-a expediat-o. Puteți descrie în detaliu o îngrijorare a dumneavoastră poliției sau pompierilor chiar înainte ca ei să se apropie de casa dumneavoastră. Dacă auziți un copil țipînd, vă bate inima mai tare, vă crește adrenalina. Dar dacă țipătul este urmat de cuvintele: „Mi-a căzut păpușa în spatele canapelei", vă relaxați și poate chiar zîmbiți.

Capacitatea dumneavoastră de a vă îmbogăți vocabularul este un dar biologic și social transmis pe căi nevăzute de-a lungul secolelor, din zorii umanității. Primii locuitori ai peșterilor aveau la fel de multă nevoie de cuvinte pe atunci pe cît aveți dumneavoastră nevoie astăzi pentru că, în comparație cu alte ființe vii, strămoșii noștri îndepărtați erau în multe sensuri echipați precar pentru supraviețuire. Pielea lor fragilă putea fi ușor distrusă, iar organele lor interne puteau fi expuse la răniri. Spre deosebire de șopîrle și pești, strămoșii noștri trebuiau să se înveșmînteze pentru a-și ține de cald. Dacă temperatura trupului le scădea cu doar cîteva grade și ei, asemenea dumneavoastră, se puteau îmbolnăvi și puteau muri. O furnică obișnuită era protejată mai bine; păsările vedeau mai bine; rozătoarele auzeau mai bine. Unghiile și membrele oamenilor, față de cele ale altor ființe ce populau globul, erau delicate și neajutorate, deloc potrivite să sape în lut uscat, să se cațere pe stînci abrupte sau să se lupte cu animalele de pradă.

Cu o înzestrare în aparență atît de jalnică, oare cum puteau supraviețui oamenii?

Cu cuvinte.

Asemenea nouă, și ei puteau comunica. Puteau organiza patrule de căutare a hranei și a

adăpostului și să planifice sisteme de apărare. Puteau descrie obiecte. Cuvintele le-au dat posibilitatea să transmită altora cunoștințe care au făcut ca generațiile următoare să îmbunătățească uneltele deja existente și să inventeze altele, să fie capabile să comunice o întreagă gamă de emoții, inclusiv dragostea și ura. Răposatul Benjamin Lee Whorf, un pionier în studiul lingvisticii, a remarcat o dată că ușurința umană de a învăța limba permite fiecăruia dintre noi mai întîi să comunice cu cei din jur; apoi, ne oferă șansa de a formula gînduri, care reprezintă comunicarea cu propria persoană; și, în al treilea rînd, ne permite să dobîndim atitudini care modelează viziunea noastră de ansamblu asupra vieții.

Pentru a fi mai încrezători, trebuie să înțelegem această capacitate incredibilă pe care o avem de a învăța cuvinte — pentru că *încrederea este o atitudine*. Și, așa cum a observat Whorf, atitudinile ni le însușim.

Vreți să spuneți că îmi pot schimba atitudinea doar schimbînd cuvintele pe care le folosesc?

Da, acesta este un început bun pentru ameliorarea propriei persoane. Sînteți ceea ce *gîndiți* — și dumneavoastră, ca și mine, gîndiți în cuvinte. Spre exemplu, vă gîndiți: „Nu pot vorbi în fața clasei." Formulată astfel, negația „nu" este o declarație monstruoasă: *Nu* pot.

Da, dar ce se întîmplă dacă într-adevăr nu pot?

Există o șansă ca vorbele — sau gîndurile — dumneavoastră să fie pur și simplu neadevărate.

Să mai analizăm o dată cuvintele dumneavoastră: „Nu pot vorbi în fața clasei".

Propoziția este fermă și definitivă, nu-i așa? Sînteți siguri de ceea ce spuneți, fără nici o îndoială. Unii dintre colegii dumneavoastră ar susține chiar faptul că afirmația dumneavoastră este absolut onestă și că eu ar trebui să vă accept raționamentul. Bine, accept alegerea pe care ați făcut-o, pentru că e dreptul dumneavoastră. Totuși, ar trebui să vă gîndiți că afirmația dumneavoastră nu se bazează decît pe puterea ei de a se împlini. Sînt de acord cu faptul că atîta vreme cît rostiți cu atîta încredere că nu puteți vorbi în fața clasei, nu o veți face — și nimeni, cu atît mai puțin eu, nu vă va obliga. Nu sînteți în stare.

Totuși, imaginați-vă că ați fi spus: „N-am putut să vorbesc în fața clasei."

De data asta, nu mai am nimic de spus. Sînt complet de acord. Este un gînd absolut corect și veridic. Și, ceea ce este deosebit de important, nu omite cu severitate alegerile pe care le veți face în viitor. De fapt, vă îmbogățește viziunea, nu-i așa? Vă respectă capacitatea de a stăpîni — dacă nu azi, atunci mîine — orice e necesar să învățați ca să vorbiți cu adevărat în fața clasei. Această afirmație nu implică, asemenea primei, că sînteți convins că nu veți fi *niciodată* pregătit să vorbiți în fața clasei — ceea ce, să vă spun cinstit, nu e adevărat decît în măsura în care o doriți.

Într-o zi, pe cînd eram un tînăr soldat de marină la tabăra Lejeune din Carolina de Nord, mi-am zdrobit mîinile într-un accident. Doctorii au trebuit să aștepte cîteva zile să mi se retragă umflătura ca să-și dea seama dacă îmi pot mișca sau

simţi degetele. Sergentul plutonului meu mi-a fost alături de-a lungul acestui test.

„Încearcă să-ţi mişti degetul mare de la mîna dreaptă", mi-a spus doctorul.

După cum mi-a sugerat, am încercat, dar nu s-a întîmplat nimic.

„Nu pot", i-am spus, şi el mi-a răspuns că vom mai încerca a doua zi.

„Staţi o clipă", a intervenit sergentul. „Mişcă-ţi degetul mare de la mîna dreaptă acum!"

M-am forţat. Mi-am mişcat degetul.

Uneori, m-am gîndit la acea experienţă de-a lungul anilor cînd, din cînd în cînd, mă auzeam promiţîndu-mi mie sau altora să *încerc* să împlinesc ceva. Acest cuvînt ar trebui să fie însoţit de o etichetă de avertisment.

AVERTISMENT:

Autorităţile ne avertizează că folosirea cuvîntului „încerc" este un exerciţiu periculos, cu o putere uriaşă de a vă influenţa comportamentul. E toxic. Utilizaţi-l cu mare atenţie. Cînd se strecoară în limbajul sau cuvintele dumneavoastră cuvîntul „încerc", eliminaţi-l de îndată.

După atîta vreme mă lupt încă cu microbul cuvîntului „încerc". Uneori, mă simt tentat să încerc cînd ar trebui de fapt *să acţionez.*

PROVOCAREA NR. 2: NU ÎNCERCAŢI

Pentru a simţi uriaşa putere a cuvîntului „încerc", folosiţi-l în mod conştient în următoarele zile de fiecare dată cînd vă adresaţi celorlalţi:

„Încercaţi să-mi daţi acel pix."
„Încercaţi să-mi daţi cecul."
„Încercaţi să-mi umpleţi rezervorul cu benzină."
„Încercaţi să vă ridicaţi."
„Încercaţi să luaţi loc."
„Încearcă să mă săruţi."
„Încercaţi să-mi daţi cartea aceea."
„Încercaţi să închideţi televizorul."

Posibilităţile sînt nelimitate şi instructive. Fiţi pregătiţi pentru o serie de răspunsuri care variază de la indiferenţă la zăpăceală, la iritare. Totuşi, fiţi gata să explicaţi repede — foarte repede — că utilizarea cuvîntului „încerc" face parte din cursul pe care-l urmaţi.

După acest exerciţiu, s-ar putea să vă surprindeţi folosind — şi gîndindu-vă la acest cuvînt — mult mai rar. Cel puţin, asta ar trebui să vă ajute să fiţi mai conştienţi de pericolele pe care le implică verbul „a încerca".

A doua parte a acestei teme este să ascultaţi atent cum vorbesc ceilalţi în următoarele şapte zile, şi cînd auziţi o expresie care limitează alternativele cuiva, cum ar fi „Nu pot", însemnaţi-o cînd rămîneţi singur şi puneţi-vă următoarele întrebări:

Am folosit aceleaşi expresii în împrejurări asemănătoare?
Cum anume limitează aceste cuvinte alegerea personală?
Cum şi-ar fi putut modifica sau converti cei implicaţi gîndurile pentru ca ele să fie mai precise şi pentru a pune la dispoziţia lor mai multe alternative?

3

CUM SĂ VĂ FACEŢI GRIJI POZITIVE

În anii 1950, la Institutul de Cercetare al Armatei Walter Reed, a fost efectuat un experiment ce avea ca subiecţi opt maimuţe *rhesus*, un exerciţiu devenit clasic în cercetarea comportamentală. Cele opt maimuţe au fost împărţite în perechi. Fiecare pereche a primit şocuri electrice în mod periodic, dar una dintre maimuţe din fiecare pereche era capabilă — cînd se aprindea o lumină — să evite să fie atinsă apăsînd o pîrghie. Cealaltă maimuţă din pereche nu era în stare să evite şocul. Şocurile au continuat cu regularitate vreme de cîteva săptămîni. Patru din cele opt maimuţe au suferit leziuni stomacale şi ulcere groaznice şi au murit. Celelalte nu au avut simptome similare. Care dintre maimuţe s-au îmbolnăvit? Răspunsul v-ar putea surprinde. Au făcut ulcer şi au murit cele patru maimuţe care au fost capabile să prevină şocurile electrice.

*

În copilărie, mulţi americani sînt contaminaţi de o maladie contagioasă care mutilează şi aduce imensă durere — o boală care poate fi atît de gravă, încît mii şi mii de oameni mai degrabă îşi iau viaţa decît să încerce să-i găsească leac. Această boală cumplită se numeşte *grijă*. Toţi sînt afectaţi.

Cum v-a afectat pe dumneavoastră?

Mie mi-a adus nefericire. Prea puține dintre lucrurile pe care le-am făcut în viață mi-au adus la fel de multe necazuri și durere pe cît mi-au adus grijile pe care mi le-am făcut pentru ce avea să se petreacă. Cînd eram adolescent, credeam că oamenii pe care îi admiram nu își făceau la fel de multe griji ca mine. Deci, cum eram destul de naiv ca să cred că cei puternici și cei ce au obținut succesul nu își făceau griji, mă prefăceam că nu sînt îngrijorat. Mă *comportam* ca și cînd nu mi-aș face niciodată griji. Semăna cu tentativa de a acoperi un vulcan. Eram convins că grijile sînt negative, nu se potrivesc decît rataților și sînt un semn sigur al eșecului. Cît de încăpățînat puteam să fiu! Nimic nu mă lumina, nu aveam nici o revelație, nu aveam nici o cale de întoarcere. Mi-a luat mulți ani și enorm de multă experiență, necazuri fără rost și o mare tulburare ca să înțeleg cît am greșit.

Grație vieții mele de editor și autor, am avut minunata ocazie de a cunoaște mulți oameni de succes, acei oameni care eu consideram că nu își fac la fel de multe griji ca și mine. De sute de ori i-am privit în ochi și le-am pus întrebarea care pe mine mă îngrijorase mai mult decît orice, întrebarea care m-a bîntuit din adolescență: *„Cînd e întuneric și sînteți singur, vă întrebați vreodată «Ce mă fac atunci cînd vor descoperi cine sînt cu adevărat?»"*

Iată cum stă treaba: mi-am făcut de fiecare dată prieteni cu această întrebare. Și totdeauna cei pe care i-am întrebat au dat din cap afirmativ. Ca și cum eu aș ști cine sînt ei. Înțelegeam. Și pentru că înțelegeam, puteau avea încredere în mine. Am văzut cum această întrebare a topit

masca rece, diciplinată, studiată a unora dintre cei mai proeminenți conducători — și asta include directori de companii, fețe bisericești respectate, oameni de știință, profesori, actori de comedie, autori, artiști și atleți.

Am descoperit că ei erau, de fapt, asemenea nouă celorlalți. Semănau cu mine! De ce mi-era mie teamă — și de fapt de ce-mi este încă teamă — că alții pot descoperi?

FRICILE UNIVERSALE

1. **Mi-e frică să nu fiu inferior.**
2. **Mi-e frică să nu fiu vulnerabil.**
3. **Mi-e frică să nu merit să fiu respins.**

Și dumneavoastră? Cînd e întuneric și sînteți singur, în cele mai tulburătoare clipe, vă îngrijorați vreodată că lumea va descoperi că nu sînteți suficient de bun, că puteți fi rănit, că poate nu ar trebui să fiți unde sînteți? Dacă da, continuați lectura. Și mie, și milioanelor de alte suflete perfecte din lume ne este frică de aceleași lucruri. Nu sîntem singuri. Dacă e să spunem adevărul, noi sîntem majoritari și noi sîntem normali. De fapt, și frica e bună la ceva după ce o înțelegem. Ne poate salva viața.

Totuși, frica nu înseamnă neliniște. Neliniștea este altceva — și, pentru a fi mai încrezători, trebuie să înțelegem clar diferența dintre ele.

Frica i-a menținut pe strămoșii noștri îndepărtați în viață într-o lume ostilă. Ei nu aveau timp să-și pună întrebări sau să chibzuiască. Aveau un minut, poate două ca să aleagă între viață și moarte: „Să luptăm sau să fugim?" Adrenalina le curgea repede prin corp, dîndu-le viteză, energie

şi putere. Venele şi arterele se contractau simultan pentru a încetini sîngerarea dacă erau răniţi. Li se accelerea pulsul, îşi întăreau capacitatea de apărare a organismului. Reacţia fizică în faţa unui pericol clar şi imediat era frica — aceeaşi frică de care depindem pentru a ne salva viaţa.

Astăzi „frica" înseamnă cu totul altceva. Se numeşte *nelinişte*, un răspuns nu la pericolul în sine, ci la un *potenţial* pericol. Omul cavernelor era pe bună dreptate îngrijorat ca vreun animal să nu-l înfulece la micul dejun. El simţea o frică *adevărată*. Cînd ne îngrijorăm pentru ceva care s-ar putea întîmpla mai tîrziu — cînd spunem „Pur şi simplu ştiu că n-o să reuşesc!" — asta înseamnă nelinişte. Cînd vă cedează frînele de la maşină pe un deal, ceea ce simţiţi se numeşte frică. Cînd sînteţi îngrijorat despre ceea ce veţi spune la o întrunire marţea viitoare, asta se numeşte nelinişte — şi neliniştea este mult mai cumplită decît frica.

Frica încetează de îndată ce se încheie evenimentul: maşina se opreşte, frica dispare.

Pe de altă parte, neliniştea poate fi infinită.

De ce pun atîta accent pe această diferenţă?

Pentru că, adeseori, trupul dumneavoastră nu-şi dă seama de distincţie.

Aţi observat vreodată cum reacţionează corpul dumneavoastră cînd sînteţi neliniştit? Pulsul vi se accelerează. Vă transpiră palmele. Gîtul vi se usucă, de parcă v-aţi afla faţă în faţă cu o creatură care vrea să vă înfulece la micul dejun! Neliniştea este frustrantă: o invazie de energie care nu vă foloseşte la nimic. Nu puteţi alerga şi nu vă puteţi lupta pentru că nu aveţi de ce alerga şi cu cine să

vă luptați. Stați chirciți, cu un nod în stomac, anticipînd pericolul.

Din propriile noastre experiențe de viață, ca și din studii precum cel cu maimuțele de la Institutul Militar Walter Reed, știm că neliniștea poate provoca simptome variind de la o neliniște trecătoare la mutilare psihologică și fizică sau chiar moarte. Pe de altă parte, știm că neliniștea — ca o sursă adevărată de energie — ne poate ajuta să trăim mai bine — dacă este direcționată corect.

Ce n-am înțeles eu în tinerețe a fost că grija, fie ea provenită din frică sau neliniște, este expresia unei energii tumultuoase și, din această cauză, poate fi un sprijin bun și sănătos. Cei mai mari eroi, oamenii care au dobîndit un succes și un triumf fără pereche, își fac griji. Diferența este că ei fac ceva în acest sens: își fac griji *pozitive.*

Pot învăța și eu să fac acest lucru?

Da — și veți învăța mai repede dacă veți reține că doar atunci cînd imaginația trage gloanțe oarbe, ne exagerăm frica, iar grijile sînt nesănătoase: „Luni încep școala, *nimeni n-o să mă placă.*" „Mulțumesc pentru ocazia pe care mi-ați oferit-o; *știam că voi eșua.*" Mi-am imaginat asemenea consecințe îngrozitoare ale grijilor zilnice (care *ar putea* avea loc) și acum roșesc cînd mi le amintesc. Pentru că nu mă mulțumeam să mă strecor în dormitorul fiului meu pe cînd era un bebeluș, uneori îl ciupeam, ca să mă asigur că respiră, apoi îmi strigam soția: „Scumpo, s-a trezit Eric!"

Pentru a ne face doar griji care să nu fie bolnăvicioase — cu alte cuvinte, griji pozitive — trebuie să învățăm să îndreptăm spre canale productive

energia oferită de frică și neliniște. Acest lucru este posibil pe două căi:

DOI PAȘI CĂTRE GRIJI POZITIVE

1. Înțelegeți de ce vă este frică

De cele mai multe ori, majoritatea grijilor noastre încep să dispară cînd le analizăm — pentru că e greu să ne mai facem griji cînd începem să examinăm ceea ce ne deranjează, cînd ne vedem grijile în context: „Nu pot dormi noaptea. Sînt îngrozit că voi pica la examenul de miercuri dimineață." Ei bine, care este cel mai groaznic lucru care se poate întîmpla? Vreau să spun *cel mai groaznic*. V-ați putea întreba de asemenea: „De ce cred eu că s-ar putea să pic? Pot face ceva care să mă ajute să trec? E prima dată cînd am pe cap această grijă?"

2. Acționați

Nimic nu înăbușă mai bine neliniștea decît acțiunea. De îndată ce ne examinăm cu atenție grijile, aflăm aproape întotdeauna ce avem de făcut: „Ce pot face acum ca să mă pregătesc pentru viitor?" Adeseori, avem ceva concret de făcut, cum ar fi să învățăm pentru un examen mai degrabă decît să ne facem griji pentru el.

PROVOCAREA NR. 3: CHIAR ȘI CEA MAI MINORĂ GRIJĂ

Faceți acest experiment timp de o lună.
Este un exercițiu care a făcut minuni pentru mine și pentru aproape toți studenții mei: țineți un jurnal și scrieți ce vă îngrijorează și cînd vă îngrijorează. Oricare ar fi grija, oricît de minoră sau importantă ar fi ea, notați-o. De fiecare dată cînd

vă preocupă ceva — chiar atunci cînd pare să se întîmple la doar cîteva secunde de la ultima preocupare — notați. Dacă aveți aceeași grijă în mod repetat, scrieți-o în mod repetat.

Nu împărtășiți rezultatele nimănui. În toate celelalte aspecte ale *Cursului practic de încredere* — inclusiv în cazurile primelor două provocări — v-aș încuraja, dacă considerați acest lucru ca fiind util, să discutați cu alții despre ceea ce învățați. Acest exercițiu este excepția: pe acesta trebuie să-l trăiți singur. Dacă, peste 30 de zile, doriți să vorbiți despre aceasta cu prietenii, fie. Dar nu înainte.

S-ar putea să vă entuziasmați la fel de mult ca și ceilalți care au făcut acest exercițiu din *Cursul practic de încredere*, din cauza a ceea ce veți descoperi destul de repede — și, asemenea multora dintre ei, s-ar putea să considerați la fel de dificil să rezistați la ceea ce veți afla. Rezistați. De asemenea, am spus, veți începe în curînd să vedeți rezultatele, și astfel ați putea fi tentat să renunțați de îndată ce veți avea revelații. Nu o faceți.

Parcurgeți întreaga lună. Vă promit solemn că acest exercițiu, făcut cu silință și în tăcere, merită efortul.

4

CUM SĂ ÎNCEPEŢI O CONVERSAŢIE

Toţi urîm singurătatea. Asemenea majorităţii celorlalte fiinţe vii, nu am fost sortiţi să trăim singuri. Ţineţi minte simpla amibă, creatura monocelulară despre care învaţă orice elev? Separată de grup, ea se chinuie să se alăture celorlalte — exact ca şi noi. Indiferent de cît de complicate ni s-ar părea vieţile pe care le trăim, oricît de mult ne-am dori să negăm sau să nesocotim nevoia de compania celorlalţi, adevărul este că apartenenţa la comunitate — sentimentul de a fi *împreună* — este importantă pentru toţi.

De-a lungul celor cîteva pagini care urmează, vom examina substanţa unora dintre relaţiile în care sîntem implicaţi: cum am învăţat din cea mai fragedă copilărie să ezităm, să fim precauţi, uneori să ne comportăm asemenea unui copil cînd avem cea mai mare nevoie să fim adulţi; cum şi de ce ne cramponăm de noţiuni false, care ne mutilează capacitatea de a cîştiga încredere; şi, ceea ce este şi mai important, cum să ne eliberăm. Mai întîi, vom face următorul lucru: vom fi foarte atenţi la maniera în care ne privim în oglindă — şi în care alţii ne privesc. Apoi vom acţiona în sensul ameliorării acestor percepţii — a noastră şi a lor.

Primele trei capitole luate la un loc conțin materialele de construcție esențiale de care avem nevoie pentru a constitui arhitectura unei persoane sănătoase, încrezătoare; ele sînt fundația care susține întregul edificiu. A venit momentul să vă avertizez: uneori v-ați putea simți tentat să vă grăbiți să citiți următoarea provocare cînd vă impresionează o anume temă. Dacă vă entuziasmați în legătură cu vreo descoperire pe care o datorați *Cursului practic de încredere* — cum li s-a întîmplat multor altor studenți — rețineți că v-au trebuit ani de zile să deveniți ceea ce sînteți astăzi. Îm consecință, e înțelept să presupuneți că vă va lua timp să vă schimbați într-un mod semnificativ.

Dacă ați sta într-o bancă, fiind student la *Cursul practic de încredere,* ați intra la clasă o dată pe săptămînă vreme de șapte săptămîni. Deci, vă rog, încetiniți ritmul — nu săriți peste etape. Provocarea nu constă în cît de repede vă puteți termina treaba pe care v-o propun eu, ci în cît de mult puteți cîștiga din ceea ce faceți. Nu înfulecați totul dintr-o înghițitură; e mai bine să îl savurați cu răbdare. De asemenea, acum că v-ați început jurnalul zilnic, ați făcut cu siguranță descoperiri importante despre dumneavoastră și preocupările dumneavoastră, și s-ar putea să doriți cu tot sufletul să împărtășiți și celorlalți ce ați învățat deja. Iarăși, abțineți-vă — nu spuneți nimic. Nu încă. Ne așteaptă un drum lung; primii pași îi puteți face chiar în continuare.

Modul în care ne prezentăm celorlalți („Mă numesc Walter Anderson, și sînt redactor") este

adeseori o recunoaştere a apartenenţei la anumite grupuri — familiale, de naţionalitate, sau altele. Vedeţi ce valoare are această simplă declaraţie. Cu cîte grupuri pot fi identificat? Numele meu elimină grupuri din care probabil nu fac parte? În care grupuri mă plasează aparenta mea naţionalitate şi ocupaţie? Gîndiţi-vă mai departe: Cîte presupuneri se pot face despre mine pornind de la aceste informaţii? Oare ce cred despre democraţie, sau despre capitalism? Fie că aveţi sau nu dreptate, în ce grupuri mă includeţi conform răspunsurilor pe care le-aţi dat?

Toate astea de la o simplă declaraţie — şi n-aţi auzit încă ce accent am! De fapt, chiar înainte să deschidem gura şi să permitem ca limba şi accentul nostru să ne trădeze provenienţa, hainele sînt primele care au dezvăluit cărei clase sociale aparţinem. Ce alegem să purtăm — sau cum ne aranjăm părul — anunţă cine sîntem cu claritatea şi tăria unui ţignal, căci vestimentaţia şi alte elemente ale modului în care arătăm ne invită şi ne încurajează să facem presupuneri.

Dacă, să zicem, preşedintele Statelor Unite ar participa la o conferinţă pe teme economice îmbrăcat la fel de ţipător ca o vedetă de rock, cum ar fi el întîmpinat? Dacă, pe de altă parte, un acţionar principal al Grupului Harley ar apărea la un raliu de motociclete îmbrăcat asemenea preşedintelui care ţine discursul anual despre starea naţiunii... ei bine, înţelegeţi ce vreau să spun. Nu uitaţi, totuşi, că tot ceea ce deducem — comportamentul la care ne aşteptăm — după ce ne edificăm asupra aspectului exterior al unei persoane, poate fi complet eronat. Haina nu-l face pe

om; în cel mai bun caz, ea este un indiciu (uneori un indiciu înşelător) care ne spune de unde pare că provine cineva.

PROVOCAREA NR. 4:
ÎNFĂŢIŞAREA

Ce indicii despre propria dumneavoastră persoană transmit hainele pe care le purtaţi, stilul vestimentar şi igiena personală?
Ce credeţi că aşteaptă ceilalţi de la dumneavoastră?
Sînt aceste aşteptări conforme cu dorinţele dumneavoastră?
Hainele, stilul vestimentar şi igiena personală comunică adesea mai elocvent — şi cu mult mai repede decît limba. Ce mesaje transmite înfăţişarea dumneavoastră?
În această seară, faceţi un inventar. Deşi vom discuta mai încolo despre înfăţişare, dacă dumneavoastră hotărîţi că e nevoie de o schimbare şi o puteţi transforma în realitate, acţionaţi imediat.

Influenţa anturajului este puternică. Pentru a fi mai încrezători, trebuie să înţelegem puterea încrederii. Pentru a accentua acest aspect, ţineţi seama de faptul că milioane de vieţi au fost irosite în războaie în decursul istoriei, căci oamenii au apărat dintotdeauna idealurile grupurilor cărora aparţin. Această dorinţă — aceea de a face parte dintr-un grup, necesitatea de a acţiona aşa cum ne-o impune grupul — este un instinct puternic. De ce simţim aceste lucruri? De unde vine această puternică dorinţă de integrare? Este oare posibil ca răspunsul să fie îngropat adînc, ascuns în amintirile noastre din copilărie? Dacă da, *care*

este cea mai importantă lecţie pe care o învăţăm în copilărie? Să vedem:

Primul grup în care sîntem integraţi este deosebit de important, şi de obicei noi nu ne dăm seama de asta. Adeseori format din numai două persoane, acest grup este sursa unor legende şi speculaţii infinite: este vorba despre dumneavoastră şi despre persoana care vă îngrijea cînd eraţi un bebeluş.

La început, nu ştiţi care este diferenţa între dumneavoastră şi lumea ce vă înconjoară. Trupul dumneavoastră nu se separă de pătuţul de copil; chipul zîmbitor şi respiraţia caldă pe care le vedeţi şi simţiţi uneori nu sînt ale dumneavoastră, dar încă nu ştiţi asta. Apoi lucrurile se schimbă. Observaţi că atunci cînd vă mişcaţi capul, priveliştea se modifică. Nu e acelaşi lucru să vă atingeţi chipul sau piciorul, dar ambele sînt diferite în mod semnificativ de momentul cînd atingem mîna altcuiva. Aflaţi că nu dumneavoastră sînteţi stăpîn pe chipul zîmbitor şi respiraţia caldă, făcîndu-le să apară sau să dispară după propria dorinţă. E nevoie să comunicaţi ceea ce vreţi — şi, aşa cum orice părinte poate mărturisi, o şi faceţi. Nu mai sînteţi unicul locuitor al lumii dumneavoastră. Aţi început să percepeţi, să simţiţi că aveţi nevoie de ceilalţi. Plăcerea şi neplăcerea sînt senzaţii care pot depinde de alţii. Prima separare din viaţa noastră este descoperirea dintr-o anume zi a copilăriei că eu şi dumneavoastră sîntem două persoane diferite. Depindem mai mult de ceilalţi; sîntem, în aceeaşi măsură, mai vulnerabili, pentru că am aflat că nu putem controla tot ce se află în jurul nostru.

Calitatea relației dintre „dumneavoastră“ și „mine“ dă savoarea relațiilor care urmează. Aflăm ce putem influența; aflăm în cine putem avea încredere — și, asumîndu-ne riscuri, personalitatea noastră începe să se modeleze. Alții, răspunzînd la eforturile noastre, ne ajută să ne cuantificăm progresul. Cît de bun sînt?

Este absolut evident pentru un adult că poate fi deosebit de riscant să ne încredem în cineva. Totuși, cum ați înțeles acest lucru? Asemenea mie, ați învățat din propria experiență, încă din copilărie. Nu sîntem niciodată mai vulnerabili decît atunci cînd avem încredere în cineva — dar, paradoxal, dacă nu puteam avea încredere, nu putem nici iubi, nici nu simțim bucurie.

Ce învață orice copil?

Să aibă încredere.

Cît de încrezători sîntem în fața riscurilor cu care ne vom confrunta în viață — ușurința cu care ne putem separa de ceea ce ne este familiar — ne cuantifică gradul de maturitate. În plus, riscurile din copilărie — cum învățăm să avem încredere în noi și în ceilalți — rămîn riscuri cu care ne vom confrunta toată viața:

CELE TREI ÎNTREBĂRI PE CARE
ȘI LE PUNE ORICE COPIL

1. **Pot fi eu însumi?**
2. **Pot spune ceea ce simt?**
3. **Pot fi iubit?**

Dacă ținem cont de faptul că toți începem ca bebeluși plîngăcioși și neajutorați, complet dependenți de ceilalți, nu-i de mirare că de-a lungul vieții împărtășim un sentiment de vulnerabilitate,

o frică de despărțirea de — sau respingerea de către — cei de care depindem sau de care credem că avem nevoie.

Ani de zile, am îndurat cîteva dintre cele mai nefericite momente din viață din frica de a nu fi umilit, din frica de a nu fi respins de cei pe care îi credeam „mai buni" pe motiv că eu nu sînt suficient de bun: *Ce mă fac atunci cînd vor descoperi cine sînt cu adevărat?* Dar dumneavoastră? V-ați despărțit vreodată de o persoană gîndindu-vă că v-ar plăcea tare mult să îl sau să o cunoașteți, dar n-ați spus nimic — din frica de a nu fi suficient de bun, din teama de a nu vă dezvălui nepotrivirea?

Dar ce se întîmplă de fapt dacă cineva își dezvăluie adevăratul chip? Cum reacționăm într-adevăr cînd o cunoștință proaspătă își împărtășește neliniștea cu noi, ne arată de ce îi este frică, ce crede și cît e de slabă? Aproape întotdeauna, ne devine apropiată. Dorim să o ajutăm. Vrem să îi împărtășim propriile noastre neliniști, să o includem — chiar dacă numai vreme de cîteva clipe — în grupul nostru. Cînd cineva ne dezvăluie speranțele și aspirațiile sale, temerile și greșelile sale, ne simțim amenințate prejudecățile legate de acea persoană. Acesta este rezultatul scontat cînd sfătuim pe cineva să petreacă mai mult timp cu un prieten: „Îți va plăcea mai mult dacă îl vei cunoaște mai bine!"

„Dar dacă spun prea mult", ne bîntuie frica, „cel de alături va ști cît de prost, cît de nevrednic sînt". Vicepreședintele va descoperi că nu sînt vicepreședinte, savantul va înțelege că habar n-am de știință, psihologul va descoperi cele mai ascunse gînduri ale mele, persoanele educate îmi

vor vedea prostia — toate în douăzeci de minute de conversaţie. Sau aşa credem noi.

Putem cunoaşte pe cineva atît de bine într-un timp atît de scurt? Cîţi ani, cîte mii de ore trăite cu intensitate le-au trebuit psihiatrilor pentru a-şi „cunoaşte" pacienţii — şi uneori, după toate astea, tot se înşală. Cînd sîntem foarte cinstiţi cu noi înşine, ne dăm seama că în primele noastre întîlniri cu altcineva nu se clarifică decît două lucruri: cît de similare sînt atitudinile şi convingerile noastre cu cele ale interlocutorului nostru şi cum se corelează nevoile acelei persoane cu ale noastre. Dar aceste informaţii, indiferent de cît de interesante ar fi, sînt irelevante în raport cu adevărul următor:

De fapt, răspunsul nostru adresat cuiva pe care tocmai l-am cunoscut reprezintă gradul de interes pe care ni-l demonstrează celălalt.

Nu sîntem oare foarte măguliţi cînd cineva ne întreabă despre noi înşine sau ne cere sfatul? Cînd cineva ne spune că părerea noastră contează?

Abordarea pe care trebuie s-o adoptaţi cînd vă integraţi în grupuri mici sau cînd întîlniţi pe cineva pentru prima dată nu este să povestiţi nerăbdători ceva care vă dezvăluie personalitatea, ci *să vă concentraţi asupra a ceea ce aţi vrea dumneavoastră să aflaţi de la ei.* Asta face ca neliniştea să lucreze pentru dumneavoastră. Cu alte cuvinte, vă ajută să vă faceţi griji pozitive.

Mi-a luat mulţi ani să recunosc că emotivitatea mea cînd cunosc persoane noi este ceva normal şi sănătos, că neliniştea pe care o simţeam putea fi pozitivă şi mă putea ajuta să îmi formulez mai clar sentimentele şi să subliniez sinceritatea interesului manifestat faţă de ele:

Dacă ţinem minte să petrecem primele două minute încercînd să-l relaxăm pe celălalt, ne vom relaxa şi noi.

Pentru a comunica faptul că vă interesează sincer interlocutorul dumneavoastră după ce v-aţi prezentat, aţi putea considera utile unele metode pe care le-am învăţat şi le-am pus în aplicare şi care pentru mine au funcţionat:

ŞASE MODALITĂŢI DE A PURTA O CONVERSAŢIE DE SUCCES

1. Arătaţi un interes real

Faceţi mai mult decît să ascultaţi. Daţi din cap, zîmbiţi sau încruntaţi-vă cînd e cazul. Nu doar vorbitorul are nevoie să demonstreze, să fie activ; un public bun răspunde. Mi s-a spus că semăn cu unul dintre acei căţeluşi de plastic cu căpuşor mobil atunci cînd ascult. Odată, în timpul unui interviu în vederea obţinerii unei slujbe, directorul care mă evalua vorbea fără încetare. Sincer să fiu, n-am rostit nici cinci cuvinte. Mai tîrziu, am văzut raportul lui în care mă descria ca „excepţional". De ce? Pentru că îl ascultasem. Cei care ştiu să asculte trebuie să fie preţuiţi ca nişte nestemate. Fiţi un ascultător activ, entuziast.

2. Folosiţi cuvintele magice „De ce?"

Puneţi întrebări la care puteţi primi răspunsuri ample. Străduiţi-vă cît mai mult să evitaţi întrebările la care se poate răspunde uşor cu „da" sau „nu". Astfel de întrebări au tendinţa să întreţină o conversaţie plictisitoare, să scurteze discuţia şi, poate fără intenţie, să semene mai mult cu un interogatoriu al unui prizonier decît cu un dialog prietenos. „De ce?" sînt cuvinte minunate cu ca-

lităţi magice pentru a susţine conversaţia. Folosiţi-le frecvent — şi învăţaţi să le iubiţi prietenii: „Cine?" „Ce?" „Cînd?" „Unde?" „Cum?" Toţi îmbunătăţesc conversaţia — şi încă cum!

3. Pronunţaţi numele celeilalte persoane

Folosiţi numele celuilalt frecvent în conversaţie. Fiecare dintre noi răspunde la auzul numelui lui sau al ei. Dacă repetaţi adeseori numele, probabil nu-l veţi uita; dar dacă uitaţi numele, scuzaţi-vă şi întrebaţi-l din nou.

4. Fiţi de acord cu tot sufletul; dezaprobaţi fără elan

Dacă trebuie să nu fiţi de acord, formulaţi-vă părerea sub formă de întrebare politicoasă. Dacă nu merge, îndulciţi-vă abordarea: „Nu sînt sigur că sînt de aceeaşi părere, dar sînt realmente interesat de felul în care aţi ajuns la această concluzie." Formulările absolute („Îmi pare rău, dar nu sînt de acord!") pun capăt în mod dur conversaţiei.

5. Lăsaţi-l pe celălalt să vorbească

Indiferent cît de mult ştiţi despre un anume subiect, celălalt e probabil mai interesat de ceea ce el sau ea are de spus. Şi reţineţi că, dacă vorbiţi, nu învăţaţi. Ştiţi deja ceea ce ştiţi *dumneavoastră înşivă.*

6. Nu corectaţi şi nu schimbaţi subiectul

Cum v-ar plăcea să fiţi corectat? Sau, în acelaşi sens, să fiţi întrerupt? Nu faceţi nici unul dintre aceste lucruri. Este la fel de nepoliticos să puneţi o întrebare, să aşteptaţi răspunsul şi apoi să schimbaţi brusc subiectul.

Dar ce mă fac dacă mă întîlnesc cu cineva care este atît de meschin, nervos sau provocator încît pur şi simplu nu este posibil să purtăm o conversaţie normală?

Scuzaţi-vă şi retrăgeţi-vă. Din nefericire, unii vor ca alţii să simtă durerea pe care ei o poartă în suflet, să fie la fel de adînc răniţi ca şi ei — sau mai mult. Bunica mi-a spus odată să evit răcelile şi oamenii nervoşi de cîte ori pot. E un sfat perfect.

Acesta este un moment bun pentru a recapitula, de la Provocarea nr. 1 din primul capitol, toate exemplele de speranţă falsă faţă de cele de speranţă adevărată. Cum au reacţionat cei din jur în mod diferit faţă de cei care resimt o speranţă adevărată şi de cei ce speră în mod fals? În fiecare exemplu, pe ce pare să se concentreze persoana respectivă?

Aţi descoperit probabil acelaşi lucru ca şi mine şi ca mulţi studenţi ai *Cursului practic de încredere*: speranţa adevărată este o atitudine mult mai sănătoasă decît speranţa falsă pentru oamenii în cauză — şi ceilalţi se simt mai bine şi reacţionează cu mult mai favorabil în faţa celor care trăiesc cu speranţă adevărată. Presupun că aţi remarcat, de asemenea, pînă acum că toţi cei ce nutresc o speranţă reală au tendinţa de a se concentra asupra soluţiilor, în timp ce ceilalţi nu fac acest lucru. Este semnificativ. Neliniştea şi frica produc energie. Direcţia în care ne focalizăm energia afectează în mod vizibil calitatea vieţii pe care o ducem.

Concentraţi-vă asupra soluţiei, nu a problemei.

Cînd ne confruntăm cu o provocare ce ne deranjează, indiferent cît de mare sau mică ar fi ea,

întrebaţi-vă: „Pierd vremea gîndindu-mă la problemă în sine sau mă concentrez asupra unei soluţii?" Nu risipiţi grijile în vînt. Dacă tot vă faceţi griji, îngrijoraţi-vă în mod *pozitiv*. Folosiţi acea energie în scopuri lăudabile; direcţionaţi-o către un răspuns. Nu uitaţi: nimic nu linişteşte sufletul mai bine decît acţiunea concretă.

PROVOCAREA NR. 5: FACEŢI ÎN AŞA FEL ÎNCÎT INTERLOCUTORUL DUMNEAVOASTRĂ SĂ SE SIMTĂ ÎN LARGUL LUI

Pentru acest nou exerciţiu, reţineţi ceea ce tocmai aţi citit despre direcţia în care trebuie să vă focalizaţi energia şi recapitulaţi următoarele două puncte:

1. Lucrul la care reacţionăm noi cu adevărat cînd ne întîlnim cu cineva este gradul de interes pe care celălalt îl demonstrează faţă de noi.
2. Dacă nu uităm să petrecem primele două minute încercînd să-l relaxăm pe celălalt, ne vom relaxa şi noi.

Dacă veţi fi foarte atent să puneţi numai *întrebări care invită la un răspuns amplu*, dacă veţi fi un *ascultător activ*, şi veţi folosi frecvent *numele celuilalt*, îl veţi ajuta pe intelocutorul dumneavoastră să se relaxeze. Aplicaţi această metodă cu cel puţin şase oameni diferiţi. Practicaţi tehnicile din primele patru provocări. Scopul dumneavoastră suprem în acest exerciţiu este să-l ajutaţi pe celălalt să se simtă în largul său. Faceţi în aşa fel încît să meritaţi nota 10 — profitaţi de orice ocazie pe care o aveţi în următoarele cîteva zile. Şi, sigur că da, înregistraţi rezultatele.

5

CE SÎNT, CE AM, CE PAR A FI

Aşa cum am mai spus, încrederea este o atitudine — adică un sistem de concepţii care ne predispune să vedem lumea într-un anume fel. Este un filtru prin care trec toate experienţele noastre de viaţă, un filtru pe care noi, oamenii, îl concepem din vremea primelor noastre contacte dure cu realitatea.

Să luăm în consideraţie frica. În cele mai multe cazuri, şi frica este un filtru. Singurele temeri cu care ne naştem, de fapt, sînt frica de cădere şi reflexul de a tresări ca reacţie la zgomotele puternice. Mai tîrziu aflăm restul — şi multe dintre acele temeri sînt utile şi necesare, ajutîndu-ne să supravieţuim în situaţii periculoase. Spre exemplu, este, desigur, înţelept să respectăm focul; pe de altă parte, nu este înţelept să fim atît de prevăzători încît să nu putem găti o mîncare caldă. Aşa cum a observat Mark Twain, o pisică ce sare pe plita fierbinte o dată, a doua oară nu va mai sări — dar nu va încerca nici o plită rece. Pentru a ne desăvîrşi, pentru a deveni mai încrezători, trebuie să încercăm acea săritură pe care pisica lui Mark Twain nu ar face-o.

Aţi făcut un pas în acea direcţie, aţi semnat un act de încredere înscriindu-vă la *Cursul practic de*

încredere. Rămîneţi alături de mine. Mai faceţi un pas, care începe prin recunoaşterea unei legi de bază a învăţării:

Organismele repetă răspunsuri care ne-au adus satisfacţii în trecut, iar aceste răspunsuri persistă adeseori şi cînd nu ne mai aduc satisfacţie.

Este valabil pentru un simplu protozoar, şi este valabil şi pentru o fiinţă umană complexă. Aproape fiecare student în anul întîi la facultatea de psihologie citeşte cum psihologul rus Ivan Pavlov şi-a condiţionat cîinii să saliveze la sunetul unui clopoţel, chiar cînd nu mai erau recompensaţi cu mîncare.

Şi noi?

Rar se întîmplă ca vreunul din noi să nu se fi comportat copilăreşte măcar o dată cînd s-a confruntat cu vreo provocare de adult — să nu fi repetat purtarea pe care am dobîndit-o în primii ani de viaţă, fie ea cît de nepotrivită. Ştiu că m-am prefăcut uneori că un anume lucru pe care îl doream cu adevărat — dar pentru care îmi era frică să îmi asum riscul — nu este important pentru mine. Pot paria că şi dumneavoastră aţi făcut la fel. Cînd negăm ceea ce dorim cu adevărat, semănăm foarte mult cu copilaşul care strigă: „Oricum, nici nu vreau jucăria aia!"

Inevitabil, cînd încercăm să evităm o alegere sau să ocolim riscurile vieţii, cînd ne limităm ocaziile de a creşte, ne simţim mai neajutoraţi, mai dependenţi, mai vulnerabili — cu alte cuvinte, ne apropiem mai mult de vîrsta copilăriei. În mod sigur, încrederea provine din acţiune. Şi, pentru a şti ce să facem cînd sîntem în faţa provocărilor cruciale ale vieţii noastre — pentru a ne

face curaj — trebuie să înțelegem nu doar ce, ci și *cum* am învățat.

Iarăși, *sîntem oglinda vie a gîndurilor noastre.* Lumea în care trăim arată după cum o vedem noi. Pentru o anume persoană, ceea ce se întinde înaintea noastră este un acru de pămînt deșert. Pentru altcineva este un cîmp care așteaptă să fie cultivat. În mare, nu ne naștem nici optimiști, nici pesimiști. Unul dintre noi învață să întrevadă pericolul, în timp ce altul învață să identifice ocazia. Dumneavoastră și cu mine putem învăța; putem învăța să vedem mai clar.

Pentru început, să vedem cum sînt impregnate în personalitatea noastră vechile obiceiuri care ne-au intrat în sînge. Vă amintiți cît timp am consacrat în copilărie învățării lucrurilor pe care nu trebuie să le facem? *Nu atinge asta! Nu înghiți aia! Nu merge pe acolo! Lasă-l în pace!* În schimb, rămîne nerostit adeseori mesajul cel mai profund: *Fă ce îți spun eu să faci.* Țineți minte? Chiar țineți minte? În tinerețe, independența este rareori răsplătită. Răspunsurile rebele inspiră mai degrabă vină sau pedeapsă.

Stați puțin! Părinții mei m-au iubit și n-au vrut decît ce e mai bun pentru mine, n-au vrut decît să mă protejeze!

Nu am nici un motiv să pun în dubiu dragostea sau grija părinților dumneavoastră. Ceea ce vă rog să luați în considerație este că multe dintre amintirile noastre sînt înconjurate de o aură strălucitoare de virtute: părinții noștri erau mai mari, mai puternici, mai înțelepți. După cum spuneți

dumneavoastră, ei ne-au iubit. Un motiv în plus să examinăm cu atenţie ceea ce am învăţat.

Bine, bine, dar de ce?

Pentru a fi mai încrezători, trebuie să fim conştienţi de propria noastră identitate şi provenienţă. Spre exemplu, mi-ar plăcea să cred că sînt un părinte bun, capabil şi iubitor. Totuşi, în ciuda iubirii nemărginite şi a experienţei în domeniul ştiinţelor sociale, am făcut greşeli uriaşe ca tată. Ca şi soţia mea, le-am transmis în mod incoştient copiilor mei unele dintre propriile mele îndoieli. Cu siguranţă că amîndoi ne-am ferit copiii de prea multe riscuri, şi prea adeseori am fost mai atenţi la pericole decît la şanse, la vulnerabilitatea noastră mai degrabă decît la forţa care ne animă. De ce? Pentru că ne iubim mult copiii, şi ne facem griji cu privire la siguranţa şi viitorul lor. Cîteodată, grijile noastre copleşesc bunul simţ: sîntem părinţi. Scopul nu este să vă pedepsiţi părinţii pentru că sînt la fel de imperfecţi ca soţia mea şi ca mine, ci să vă puneţi întrebări importante care vă vor ajuta să aflaţi cine sînteţi cu adevărat, astfel încît să ajungeţi încrezători la destinaţia pe care o doriţi.

Am o astfel de întrebare, şi mă tulbură. Anul trecut, la vîrsta de 39 de ani, am început o a doua carieră. Simt că sînt pe un drum bun. Totuşi, se pare că nu mă pot abţine să nu mă compar mereu cu prieteni care cîştigă mai mult. Cum să mă abţin să mai compar ca să mă concentrez asupra propriilor mele capacităţi?

E normal să doriţi să vă măsuraţi puterile cu ceilalţi, fie ei şi prieteni, ca să vedeţi cum vă des-

curcaţi. Dar, aşa cum recunoaşteţi chiar dumneavoastră, succesul prietenilor dumneavoastră este treaba lor, nu a dumneavoastră. Orice atlet de succes învaţă că cea mai bună metodă de a-şi îmbunătăţi performanţa este să concureze cu un sportiv mai bun. Dacă, pe de altă parte, respectul dumneavoastră de sine nu depinde decît de un ritm de alergare mai rapid, de eleganţa sportivă, de un cîştig mai mare decît al altora, veţi fi dezamăgit. Va exista mereu cineva care să vă depăşească acum şi în viitor. Cu toate acestea, competiţia poate stimula încrederea, cînd scopul real este să faceţi progrese, şi nu doar cel de a învinge pe cineva.

Aţi remarcat vreodată că artiştii buni, asemenea atleţilor, ridică întotdeauna ştacheta puţin mai sus? Progresează pentru că se provoacă pe *ei înşişi*. Cînd priviţi din perspectiva corectă, puteţi avea un extraordinar sentiment de desăvîrşire. Cred că sînteţi pe drumul cel bun. Atitudinea dumneavoastră este mai sănătoasă şi mai stabilă decît v-aţi putea da seama, pentru că sînteţi conştient de un adevăr profund:

Singurul motiv pentru a intra în competiţie este să progresaţi.

Numai pronunţînd această afirmaţie dificilă, aţi şi început să schimbaţi direcţia asupra căreia v-aţi concentrat pînă acum. Cred că ceea ce urmează — o radiografie a adolescenţei, apoi a maturităţii — vă va fi deosebit de util.

Într-o zi, asemenea unui ou care se sparge dinăuntru, cochilia în care se ascunde un copil se dă la o parte. Brusc, în faţa noastră stă o fiinţă care vibrează de indignare, un străin capricios care, la cea mai mică provocare, poate deveni intolerant,

rebel, nepoliticos, lăudăros și chiar mincinos. Numim acest anotimp din viața noastră adolescență; pentru părinții noștri, seamănă mult cu valsul alături de un porc mistreț spinos.

Parcă nu mai devreme de ieri, căutam aprobare și ajutor în privirea adulților din jurul nostru. Acum, ca adolescenți, coaja de ou care ne-a protejat copilăria se sparge și erupem. Nu sîntem siguri dacă sîntem buni sau răi, puternici sau slabi — dacă sîntem bărbați sau băieți, femei sau fete. Adeseori încercăm să mascăm nesiguranța din suflet cu bravadă și aroganță. Confuzi, deprimați și adesea *speriați*, ne putem comporta egoist, ne lipsește încrederea și putem fi de nestăvilit. Pe de o parte, viața este o descoperire care ne provoacă bucurie, o trezire din amorțeală. Pe de altă parte, ea ne ia peste picior, ne tulbură. Ne ies coșuri; ne crește păr; ni se schimbă vocea; avem vise erotice. Dorim cu tot sufletul să înțelegem, să controlăm ceea ce ni se întîmplă.

Și ne grăbim să întrebăm: „Cine sînt eu?"

Desigur că această întrebare nu ne părăsește toată viața, dar niciodată nu căutăm răspunsul cu mai multă fervoare și cu mai multă dăruire lipsită de discernămînt — și niciodată nu ne scapă mai mult răspunsul printre degete. *Cine sînt eu?*

Copiii învață cînd să aibă încredere; *adolescenții sînt în căutarea propriei identități.*

În adolescență începem să luptăm pentru a descoperi cine și ce sîntem, și tocmai atunci viețile noastre seamănă cu un haos absolut. Plonjăm în situații pe care nu sîntem gata să le suportăm, bîjbîind fără putință de întoarcere pe un drum presărat cu necazuri. Căutînd să obținem controlul, îl pierdem cel mai adesea. Viața e plină de

situaţii extreme. Sîntem fie fete, fie femei, fie băieţi, fie bărbaţi, buni sau răi, superiori sau inferiori. Nuanţele de gri nu există.

Sîntem convinşi că nimeni, cu atît mai puţin părinţii noştri, nu poate înţelege ceea ce simţim. Încercăm astfel să ascundem îngrozitoarea îndoială care ne tortureazǎ în legătură cu propria noastră persoană. Nesiguranţa este însă negată; vorbim cu autoritate — o *falsă* autoritate. Trăim într-o lume a celor mai rele şi a celor mai bune lucruri.

Vă amintiţi, *chiar* vă amintiţi?

Cînd sîntem adolescenţi, ne schimbăm rapid şi radical. Adeseori, ne exteriorizăm emoţiile confuze renunţînd ferm şi definitiv la orice sugestie care ameninţă să dezvăluie ceea ce simţim cu adevărat — îndoielile secrete care ne încearcă referitor la propria noastră persoană. Sîntem prizonieri într-un carusel rapid, lovindu-ne, încercînd să-l încetinim, să-l întoarcem din drum, să-l conducem, să-l înţelegem.

Cînd sîntem singuri, strigăm: „Ce se întîmplă cu mine?"

Creştem.

Învăţăm să gîndim singuri; ne asumăm riscuri: instinctiv, respingem chiar pe cei care ne sînt cei mai apropiaţi, care ne-au învăţat, ne-au iubit — astfel încît să putem trage propriile noastre concluzii. Experimentăm, cu rezultate care ne pot răsplăti, pot fi comice sau tragice.

În plus, adolescenţa nu se opreşte ca un ceas la sfîrşitul acelei perioade din viaţă, aşa cum se crede de obicei. Pentru majoritatea oamenilor această etapă continuă în al treilea deceniu de viaţă, sau poate şi după 30 de ani. Am întîlnit cu toţii adulţi care încearcă să-şi ascundă temerile

asumîndu-și riscuri care sînt cu siguranță nebunești, negîndite și autodistrugătoare; ei își asumă riscuri pentru cauze eronate; ei își fac dușmani, iau atitudine și sînt lacomi de bani și putere, fără a părea vreodată să le ajungă ceea ce au; care afișează o iubire incendiară, totuși nu par niciodată să se placă pe ei înșiși; și, fie că riscurile pe care și le asumă au succes sau nu, nu par niciodată să învețe din propriile lor experiențe.

Copilăros?

Nu, *adolescentin.*

Iată de ce acest pasaj este important. Adeseori, cînd i se spune unui adult că se comportă ca un copil, el nu e copilăros deloc, ci adolescentin. Trebuie să recunoaștem diferența.

Imaginați-vă trei pași uriași: Primul este copilăria; următorul este adolescența; ultimul este maturitatea. Acum să privim mai îndeaproape ceea ce am construit. Primul pas este constituit, de fapt, dintr-o serie de nenumărați pași mărunți. Creștem de la prima celulă; devenim mai puțin neajutorați cu fiecare zi care se scurge. Un nou-născut este foarte diferit de un copil de doi ani; un puști de trei ani nu e același lucru cu unul de nouă ani. E ușor să ne minunăm de cum evoluează corpul nostru. Totuși, și mai impresionant este ceea ce se întîmplă într-o zonă invizibilă, în creierul nostru. Specialiștii în sociologie au descoperit că undeva între vîrsta de doi și patru ani începem să discernem binele de rău; și mai tîrziu, aproximativ între opt și zece ani, începem să înțelegem conceptul de dreptate.

Asemenea copilăriei, adolescența este formată din mai mulți pași — și această etapă tumultuoasă a vieții noastre nu se sfîrșește în general în

doar cîțiva ani, nici măcar pînă în douăzeci și cinci de ani, așa cum am remarcat înainte.

Mi-am dat seama că ar fi prostesc sau imposibil să încerc să stabilesc date precise la care ni se schimbă viața. Totuși, în ansamblu, există trei faze esențiale, sau trei treimi în perioada de aproximativ douăzeci de ani pe care o cunoaștem sub numele de adolescență:

CELE TREI FAZE ALE ADOLESCENȚEI

Prima Fază, de la aproximativ zece sau doisprezece ani pînă la aproape șaptesprezece sau optsprezece ani

Lupta noastră pentru identitate începe serios: ne întrebăm: „Cine sînt eu?" Ne scufundăm în propria persoană. Timpul se scurge cu cea mai mare rapiditate. Triunghiul este clasic: noi, părinții, prietenii. Din punct de vedere emoțional, încercăm să ne separăm de părinți, în timp ce, în același timp, căutăm cu disperare să fim aprobați de cei egali cu noi. Deși adeseori dorim neapărat să fim nonconformiști, rareori în viață sîntem mai conformiști. Pe de o parte, respingem lumea adulților; pe de altă parte, adoptăm limba, hainele și un stil atît de asemănătoare cu cele ale prietenilor noștri încît un observator ar crede că am fost cu toții modelați cu aceeași formă de prăjituri. Trăim pentru momentul de față, în prezent; visăm la un viitor de mare succes cu un efort minim: „Voi fi bogat! Voi fi faimos!"

Faza a Doua, de la aproximativ optsprezece sau nouăsprezece ani cam pînă la douăzeci și cinci de ani

Începe să vă îngrijoreze viitorul. Ne facem probleme; nu mai putem respinge lumea adulților. Ne întrebăm: „Ce voi face? Trebuie să fac ceva. Dar

ce? Cine sînt eu?" Ne testăm, adeseori plecînd de acasă. Ni se schimbă planurile pentru o viitoare carieră, nu mai avem aceleași speranțe, și ne concentrăm mai mult asupra modalităților de a ne întreține. Sîntem mai încrezători pe măsură ce facem față provocărilor pe cont propriu. Cum dramaticele schimbări din pubertate s-au încheiat, ne simțim mai în largul nostru cu trupurile pe care le avem acum decît înainte.

Faza a Treia, de la douăzeci și cinci la treizeci de ani

Ne e mai clar cum va arăta viitorul nostru. Ne testăm puterile și limitele — dar, încă absorbiți de propria persoană, nu sîntem atît de încrezători pe cît părem. Semănăm cu niște adulți. Putem să fim chiar căsătoriți, putem să avem copii, putem părea oameni de mare succes — dar continuă adaptările subtile și substanțiale la lumea celor adulți. Pe măsură ce ne luptăm, atrași inevitabil către maturitate, nesiguranța își arată colții și punem în pericol relațiile de acasă și de la serviciu. Iarăși, ne întrebăm: „Cine sînt eu?"

Niciodată nu este mai înspăimîntătoare respingerea decît în adolescență. Sînt sigur că în adolescență aș fi fost surprins, chiar uluit dacă cineva mi-ar fi spus că într-o zi — *astăzi* — voi scrie cu convingere că vulnerabilitatea mă poate întări. Totuși, acum știu că *aprobarea altcuiva mă satisface cu adevărat doar cînd am riscat să fiu respins, așa cum am fost eu.* De fiecare dată cînd sîntem acceptați de ceilalți după ce dezvăluim ceea ce simțim cu adevărat, mai punem o cărămidă la fundația sănătoasă a personalității noastre. Doar asumîndu-ne riscuri, expunîndu-ne la situații jenante, sîntem mai puternici, mai tari și putem să ne înfruntăm mai ușor cu respingerea. Ironia face

ca, adeseori, lucrul de care ne temem cel mai mult în adolescență este însuși procesul prin care învățăm să facem față respingerii:

Dezvăluindu-ne personalitatea, dobîndim adevărata încredere care provine doar din faptul că sîntem acceptați ca atare.

Dar cine *sîntem* cu adevărat?

E adevărat că avem nevoie de ceilalți ca să ne ajute să ne explorăm identitatea — dar, în cele din urmă, fiecare din noi trebuie să răspundă singur la întrebarea: „Cine sînt eu?"

Cred că ne putem cunoaște în trei feluri, și felul în care răspundem la fiecare dintre aceste percepții ne ajută să ne definim personalitatea.

TREI MODALITĂȚI DE A NE CUNOAȘTE

1. Ce sînt și cine sînt cînd sînt singur — ființa ce se ascunde în sufletul meu — ansamblul complex de capacități, atît moștenite cît și dobîndite, alegerile mele, sentimentele mele, visele și dorințele mele. Este esența mea.

2. Ce am sînt lucrurile mele, tot ceea ce posed. Totuși, hainele se rup. Casele se învechesc. Mașinile ruginesc. Averile se măresc și scad. Cred că o anecdotă pe care mi-a spus-o odată laureatul Premiului Nobel Elie Wiesel ilustrează bine natura fragilă a ceea ce credem că posedăm:

Văzînd cît de puține lucruri are un rabin înțelept vestit — și profund dezamăgit de simplitatea vieții pe care o ducea rabinul în ciuda faimei sale de nivel mondial — un turist l-a întrebat nepoliticos: „Domnule, numai atît aveți?"
Rabinul a zîmbit, a arătat spre valiza turistului și l-a întrebat: „*Dumneavoastră* numai atît aveți?"

„Desigur", a răspuns turistul, „dar eu sînt numai în trecere".
Rabinul a dat din cap.
„Și eu la fel", a răspuns el.

3. Ce par a fi reprezintă ceea ce cred ceilalți despre mine. Totuși, e mai delicat să vorbim despre felul în care ne privesc ceilalți — și adeseori mai puțin înțeles decît sentimentul exagerat de posesiune. Spre exemplu, ca editor, cum aș putea fi descris de un autor a cărui lucrare o accept? Dar de către unul a cărui lucrare o resping? Am fost mai corect în vreuna din situații? Ca tată, cum sînt privit de copii cînd spun „da"? Dar cînd spun „nu"?

Întotdeauna, adolescenții încearcă să se regăsească în lucrurile pe care le posedă (remarcați interesul brusc pentru haine!) și, chiar cu mai multă intensitate, în a fi aprobați de cei egali cu ei. *Ce sînt; ce am; ce par a fi.* Pentru care dintre acestea trei sîntem mai dornici să riscăm — ce este cel mai important pentru noi — este o dovadă a maturității noastre și un semn de încredere în sine.

Bine, de acord. Nu mă pot cunoaște decît atunci cînd cîntăresc cu atenție „ce sînt" mai presus de celelalte griji. Înțeleg ce ați spus cînd ați afirmat că încrederea este cel mai important lucru pe care îl învățăm în copilărie. Și recunosc cît de absorbit de mine eram ca adolescent. Dar cum devin adult?

Copiii învață cînd să aibă încredere; adolescenții își caută identitatea; *oamenii maturi văd dincolo de ei înșiși.*

Imaginiți-vă că stați în fața unei oglinzi aburite. Ștergeți aburul. Vă vedeți pe dumneavoastră?

Acum închipuiţi-vă că puteţi şterge oglinda atît de tare încît argintul din spate ar dispărea, iar oglinda ar deveni sticlă. *Cînd putem vedea dincolo de propria noastră reflecţie — cînd vedem şi avem preocupări dincolo de noi înşine — numai atunci devenim adulţi.* În copilărie, cînd începem să avem încredere, începem să ştergem aburul de pe oglindă. Ca adolescenţi, în căutarea identităţii, ne cercetăm reflexia. Ca adulţi, acceptînd ceea ce sîntem, cu defecte cu tot, putem înlătura argintul. Lumea este o arenă crudă şi imprevizibilă. Doar cînd învăţăm să spunem cu convingere: „Accept ceea ce sînt", sîntem suficient de pregătiţi să privim dincolo de noi înşine, să ne confruntăm cu riscurile — şi pierderile — ca un adult.

Ei bine, asta v-ar putea surprinde — şi uşura: oamenii cei mai de succes pe care i-am cunoscut purtau o luptă crîncenă cu ei înşişi. Erau cel puţin la fel de tulburaţi ca noi, dacă nu mai mult. Ceea ce îi scotea în evidenţă pe aceşti conducători nu era pacea sufletească, ci mai degrabă felul în care învăţaseră să-şi organizeze viaţa în jurul unei ambiţii nobile şi să se concentreze asupra ei: *Copiii învaţă cînd să aibă încredere; adolescenţii sînt în căutarea propriei identităţi; adulţii văd dincolo de ei înşişi.*

De-a lungul anilor, mulţi oameni mi-au spus că vor să fie fericiţi. Totuşi, eu ştiu că nu asta vor. Dacă spun ceva nostim şi ei rîd, asta înseamnă că sînt *fericiţi.* Ei nu caută „fericirea"; ci caută să fie *împliniţi.*

Cred că provocările pe care merită să le luăm în consideraţie ne ajută să ducem o viaţă desăvîrşită. Cînd ne subordonăm viaţa unor idealuri înal-

te, reușim înainte de a afla rezultatul. Această este baza celui de-al doilea dintre cei *Șapte pași către împlinirea personală:*

AL DOILEA PAS CĂTRE ÎMPLINIREA PERSONALĂ

1. Asumați-vă responsabilitatea

Acceptați responsabilitate deplină pentru comportamentul dumneavoastră. Cînd rostiți „Sînt responsabil", puteți construi o viață nouă, ba chiar o lume nouă.

2. Credeți în ceva important

Viața dumneavoastră este demnă de o motivație nobilă.

Iată cum stau lucrurile: nu se poate ca dumneavoastră sau eu să fim niște ignoranți. Oamenii nu sînt construiți astfel. În creierul dumneavoastră sălășluiește un computer mai sofisticat și mai puternic decît toate mașinăriile create de inginerii de la IBM, Apple, Compaq și Microsoft împreună. Atîta vreme cît trăiți, creierul dumneavoastră nu poate fi gol. Mereu se întîmplă cîte ceva acolo.

Cîte funcții credeți că îndeplinește creierul dumneavoastră chiar acum? Procesează simbolurile limbii dumneavoastră și folosește alfabetul pe care l-a memorat, în timp ce monitorizează temperatura și mediul, măsoară digestia, coordonează transformarea combustibilului în energie, direcționează și mișcă simultan părți ale corpului... și așa mai departe, toate în microsecunde! Creierul dumneavoastră îndeplinește atît de multe sarcini în același timp, cu viteza luminii, încît simpla lui

putere îți ia respirația, capacitatea lui de memorare este atît de vastă încît nu poate fi măsurată exact.

Acest echipament uluitor a fost proiectat să funcționeze perfect pînă la ultimul detaliu — dar, din nefericire, adeseori am fost influențați să credem exact contrariul. Spre exemplu, unii oameni sînt convinși că pot fi pustii, că sînt capabili să nu creadă în nimic. Desigur că acei oameni greșesc.

Cîteodată, și noi facem parte din „acei oameni". Cînd nu mai sîntem copii, sîntem încurajați să respectăm limitele și interdicțiile verbale. În aceste condiții, nu este surprinzător că ne trezim crezînd că nu sîntem definiți de propriile noastre alegeri, ci viața este o întîmplare ce ne ia *prin surprindere* și pe care nu o putem *coordona*. Cînd spun: „Credeți în ceva important", o voce gingașă dinlăuntrul meu mi-ar putea răspunde imediat: „Dar eu nu sînt un om important". Instruirea noastră (pe care specialiștii în științe sociale o numesc „integrare socială") este adeseori subtilă — deosebit de subtilă. Spre exemplu, învățăm să idolatrizăm eroii, lucru care, în sine, este bun. Din nefericire, în același timp, sîntem încurajați să delimităm clar acei eroi de propria noastră persoană — ca și cum n-am putea niciodată să pășim alături de ei.

Ioana d'Arc, Abraham Lincoln, Mahatma Gandhi, Winston Churchill, Eleanor Roosevelt, Clara Barton, Frederick Douglas, Marie Curie, Martin Luther King Jr., Harry Truman... ei bine, sînt ei mai mari decît viața? Totuși, ce erau? Tot oameni, înzestrați cu un creier și funcții trupești. Departe de mine gîndul de a-i discredita sau de a le dimi-

nua contribuțiile. Din contră, faptul că erau ființe umane, nu zei, și totuși au reușit atît de mult ne dă mie și dumneavoastră speranță adevărată. Acești oameni sînt exemple, modele. Păcat că, încă din copilărie, am fost invitați să-i admirăm mai degrabă decît să ne așezăm alături de ei, de vreme ce și noi sîntem jucători în acest uriaș joc ce se numește viață. Puteți striga: „Hei, domnule antrenor, jucați cu mine!" și veți fi auzit.

Așa cum am spus, ne modelăm propriile suflete prin alegerile pe care le facem, și astfel alegem cine vrem să fim. Încă o dată, *gîndurile* noastre ne reprezintă. Și nu sîntem niciodată pustii. În ciuda a ceea ce ar spune oricine, nimeni nu a trecut prin viață fără să creadă. Fiecare dintre noi crede în *ceva*. Poate credem în Dumnezeu — sau credem că nu există nici un zeu. Poate credem în bani, putere, o carieră sau o poziție socială, un prieten, un partener de viață, părinți. Poate ne concentrăm asupra științei. Unii dintre noi aleg să creadă că nimic nu contează — fapt deosebit de trist, pentru că lucrurile în care credem, idealurile pe care ni le propunem sînt motivele pentru care trăim. Alții ar putea îmbrățișa o misiune, un țel, un principiu — *ceva*.

Ce credeți dumneavoastră? Și, mult mai important, *în* ce credeți? Ar trebui să credeți în dumneavoastră înșivă. Permiteți-mi să vă ajut.

Ar fi naiv să sugerez că aș putea discuta suficient de mult în acest capitol — sau în acest curs — încît să pot examina în profunzime vastitatea vieții omenești. Știu că etapele existenței noastre nu pot fi delimitate cu absolută exactitate: viața este dezordonată, anotimpurile se suprapun. Ce

am încercat să fac aici, marcînd traseul creşterii noastre, este să vă încurajez să reflectaţi, să căutaţi cu blîndeţe şi agresivitate motivele pentru obstacolele ascunse care vă reţin.

Cînd ne agăţăm copilăreşte de vreo noţiune falsă, indiferent cîtă siguranţă ne-ar oferi, nu doar ne întîrziem creşterea, ci facem şi mai dificilă — şi periculoasă —, asumarea riscurilor pentru a construi încredere. Pentru a învăţa lecţia încrederii, fie că ne e frică sau doar simţim o nelinişte minoră, de fiecare dată cînd ne confruntăm cu o provocare dificilă, e bine să fim cinstiţi şi să ne întrebăm: „Cui răspund? Pe cine încerc să mulţumesc?"

Copiii învaţă cînd să aibă încredere; adolescenţii sînt în căutarea propriei identităţi; adulţii văd dincolo de ei înşişi: pentru a fi adulţi trebuie să faceţi faţă unui lucru care vă copleşeşte — pentru că *viaţa dumneavoastră e demnă de o motivaţie nobilă.* Astfel, nu doar că vă veţi scoate în evidenţă eforturile, ci le veţi oferi şi un sens. Reţineţi, noi, oamenii, împărtăşim o experienţă universală care poate fi concentrată într-un singur cuvînt, un cuvînt care se aplică atît copilului care s-a născut acum 2 000 de ani cît şi celui care nu a fost conceput încă. E valabil pentru orice cultură, orice trib care a existat sau va exista vreodată — pentru toate popoarele, toate rasele, vorbitorii tuturor limbilor. Acel cuvînt este *luptă.* Îl practicăm cu toţii şi supravieţuim cu toţii, îndurăm cu toţii pînă la ultima bătaie de inimă. Foarte puţini dintre noi par să facă mai mult. Ei triumfă — în vieţile lor noi găsim sensul propriilor noastre vieţi.

PROVOCAREA NR. 6: ALĂTURAȚI-VĂ UNEI ECHIPE

Faceți o listă de oameni, vii sau morți, pe care îi admirați datorită modului în care și-au trăit viața. Cu alte cuvinte, *din care echipă ați dori să faceți parte?*

Ocupați-vă de această însărcinare fără grabă. Ar putea dura un timp, și asta e bine. Concentrați-vă asupra acestui subiect cu atenția pe care ați acorda-o scrierii unei teze trimestriale. Totuși, în locul unei disertații lungi, scrieți pe hîrtie *cel mai bun cuvînt sau cea mai bună propoziție care califică semnificația misiunii acelei persoane.* Înainte să începeți, gîndiți-vă puțin. Apoi veți fi pregătiți. Și, vă rog, nu formulați sentințe prea serioase. Chiar și laureații premiului Nobel precum Elie Wiesel și Mairead Corrigan Maguire au simțul umorului, în ciuda ororilor pe care le-a văzut în lagărele de concentrare naziste sau în Irlanda de Nord. Nu atîrnă nici un nor întunecat deasupra capetelor lor.

Sînteți în căutarea unui principiu pe care să-l puneți în practică.

Rețineți că această însărcinare nu este menită a vă încuraja să-i îndepărtați pe cei pe care îi iubiți, să vă eliberați de tot ce aveți și să vă cățărați pe creasta unui munte în căutarea unui gînd măreț. Ce aș vrea însă să faceți este *să atingeți lumea care vă înconjoară.* Dacă veți descoperi cuvîntul „bunătate", spre exemplu, îmbrățișați principiul și fiți buni cu toți cei pe care îi întîlniți zi de zi în casă și în afara ei și prin vecini.

Urmăriți-vă misiunea cu strictețe:

Îmi amintesc de o adolescentă pe care am cunoscut-o acum mai mulți ani, într-o comună. Eram reporter de ziar și luam interviuri pentru un arti-

col. Fata s-a oferit să-mi spună care este sensul vieții, după ea:
„Iubirea", a spus.
„Cum adică?" am întrebat-o.
„Iubesc omenirea!" mi-a spus.
„Și pe el?" am întrebat-o, arătînd înspre un tînăr așezat în apropiere, a cărui igienă personală era îndoielnică.
A făcut o pauză, a dat ușor din cap că „nu", apoi a repetat: „Iubesc omenirea!"
Uneori, ca și în cazul prietenei mele adolescente, e mai ușor să iubim ceea ce nu trebuie să atingem. Așa cum am spus, căutați *un principiu pentru a-l pune în practică.* Știu că îl veți găsi.

6

CUM SĂ VĂ VINDECAȚI DE TIMIDITATE

Unii spun că timiditatea este ereditară. Alții afirmă că învățăm să fim timizi. Cine știe? Poate că într-o zi vom afla. Între timp, dacă suferiți de crize de timiditate ca și mine, s-ar putea să considerați ceea ce am învățat eu ca fiind un sfat util, eficient, ce vă poate ajuta să vă arătați încrezători cînd vă simțiți stînjeniți.

Totuși, mai întîi trebuie să recunoașteți că timiditatea nu ne definește. Cînd sîntem timizi, avem tendința să privim timiditatea ca pe o parte însemnată a personalității noastre. Asta este pur și simplu greșit. Timiditatea este doar un fragment infim din ființa noastră, și e mult mai puțin importantă pentru alții decît este pentru noi.

De îndată ce înțelegem asta, sîntem pregătiți pentru cei șase pași practici pe care îi putem face pentru a ne vindeca de timiditate:

ȘASE PAȘI PENTRU A VĂ VINDECA DE TIMIDITATE

1. Găsiți un teren comun

Aglomerația vă poate copleși. Dacă trebuie să vă integrați într-un grup numeros, veți fi mai puțin emoționat dacă sînteți cu unul sau doi prieteni.

Mă simt foarte bine în grupuri mari dacă sînt acolo cu cîţiva cunoscuţi.

2. Faceţi planuri de viitor

Înainte de a pleca de acasă, hotărîţi-vă ce veţi spune. Nu trebuie să pregătiţi o „declaraţie oficială" sau să învăţaţi pe de rost o replică dintr-o comedie. Pur şi simplu puneţi întrebări — tehnica pe care aţi învăţat-o în Capitolul 4: *Cum să începeţi o conversaţie.*

3. Mişcaţi-vă corpul

Poate că sună comic, dar vă ajută realmente. Activitatea fizică — acţiunea — consumă energia nervoasă. (Asta nu înseamnă că trebuie să o rupeţi la fugă spre uşă.)

4. Nu vă mai concentraţi asupra propriei persoane

Concentraţi-vă asupra celorlalţi. Timizii se privesc prea mult, îşi analizează prea mult temerile şi neliniştile de moment. Reţineţi că răspundem cu toţii gradului de interes pe care alţii îl demonstrează faţă de noi. Deci, dacă ţinem minte că trebuie să petrecem primele două minute relaxîndu-l pe interlocutorul nostru, ne vom relaxa şi noi.

5. Găsiţi un punct de sprijin

Ele sînt utile pentru a începe o conversaţie. „Ce inel neobişnuit! Cum a fost fabricat?" (Uneori, aţi putea oferi chiar dumneavoastră un punct de sprijin care uşurează sarcina celorlalţi de a începe o conversaţie cu dumneavoastră — mai ales dacă şi ei au citit acest pasaj.) Alteori, împrejurările vă pot oferi şansa de a începe o conversaţie. Spre exemplu, dacă sînteţi la un turneu de tenis, puteţi discuta despre tenis. Poveştile de iubire şi prieteniile tind să se lege la şcoală şi la serviciu

pentru că oamenii au ceva în comun despre care să vorbească. Deci, profitați: aproape întotdeauna, primele conversații pornesc dintr-o tentativă de a găsi un interes comun.

6. Zîmbiți

Ați observat vreodată cît de repede se împrietenesc oamenii în prezența unui cățeluș? Și totuși, el nu face nimic altceva decît să dea din codiță și să cadă, stîngaci. Dacă sînteți prietenoși, cei din jur vor remarca.

7

CUM SĂ FACEȚI FAȚĂ GREȘELILOR: „SLIP" ȘI „RIP"

Acum cîteva zile, înaintea unui spectacol pe care aveam să-l susțin singur pe scena Teatrului Ford din Washington D.C, un coleg de-al meu de la revista *Parade* m-a întrebat de ce mă exteriorizez într-un loc unde mă văd atîția oameni.

„Dacă aș fi în locul tău", m-a sfătuit el, „aș susține spectacolul pe cea mai mică scenă cu putință din Connecticut-ul de nord, și m-aș asigura că nu am mai mult de doisprezece spectatori".

„Da, așa ai face", am convenit eu.

„Nu înțeleg", a zis el. „Ești redactor și scriitor, nu actor. Nu trebuie să faci asta. De ce te expui acolo, în fața tuturor acelor fețe cunoscute ale Casei Albe, înaintea atîtor oameni care te cunosc, chiar alți oratori?"

„M-am gîndit mult la asta", am recunoscut, „și știu de ce vreau să fac astfel. Vezi tu, pot eșua la fel de bine într-o sală de teatru mică și pustie din nordul Conneticut-ului, ca și în sala Teatrului Ford, care este ticsită de spectatori. Dar n-am muncit atît de greu pentru asta — sute de ore de scris și repetat — ca să am un eșec la scară mică. Dacă voi eșua, vreau să eșuez la scară mare."

Primele șase capitole au examinat cine sînteți și ce e important pentru dumneavoastră. În acest

capitol vom explora de ce este sănătos, și chiar necesar, ca fiecare dintre noi să facă greșeli. În capitolul următor, vom începe să analizăm mai în amănunt una dintre cele mai vechi și amuzante modalități de a ne face prieteni — felul în care povestim.

Totuși, mai întîi permiteți-mi să revizuiesc Provocarea nr. 3 (p. 43). Sînt sigur că pînă acum ați descoperit din jurnalul dumneavoastră zilnic că majoritatea grijilor noastre nu se materializează niciodată. Acum mai bine de douăzei de ani am dat această temă unui grup de studenți căruia îi predam parapsihologie la Colegiul Comunitar Westchester din Valhalla, New York. Pînă astăzi, oriunde și oricînd am sugerat acest exercițiu, rezultatele au fost asemănătoare

Majoritatea grijilor noastre nu se materializează niciodată. Nimic din cele mai mari griji ale noastre nu devine realitate, sau poate doar într-o proporție infimă. Bănuiesc că pînă acum ați înțeles că eliminați majoritatea motivelor de îngrijorare pur și simplu punîndu-le pe hîrtie. În acest moment este probabil evident și că multe griji au puncte de pornire ambigue sau prostești. E valabil pentru toată lumea. O altă dezvăluire importantă pentru fiecare cursant a fost că atunci cînd încercăm să apreciem consecințele posibile ale îngrijorării noastre — cînd ne punem întrebarea: „Care este cel mai rău lucru care se poate întîmpla?“ adeseori neliniștea noastră descrește, pentru că descoperim în atît de multe cazuri că ce-i mai rău nu e totuși chiar atît de rău.

Știu că probabil nu s-au încheiat cele treizeci de zile în care ați ținut jurnalul, și că poate simțiți că mai aveți multe de învățat din acest exercițiu.

De aceea, aş vrea să continuaţi să vă scrieţi jurnalul. Şi, iarăşi, vă rog să nu împărtăşiţi rezultatele pînă nu se va fi încheiat luna. Apoi, dacă doriţi să discutaţi cu altcineva — sînteţi liber să o faceţi. Mare atenţie, totuşi: acest exerciţiu dă rezultate atît de bune pentru că vă permite să descoperiţi singuri adevăratul substrat al grijilor dumneavoastră. Dacă doriţi să-i ajutaţi pe ceilalţi, asiguraţi-vă că le permiteţi să experimenteze direct impactul acestei descoperiri. Dacă dezvăluiţi prea devreme ceea ce ştiţi, veţi slăbi puterea exerciţiului. Cînd permiteţi altora să trăiască acest exerciţiu la fel ca şi dumneavoastră, efectul asupra grijilor lor va semăna mult cu ceea ce vi s-a întîmplat cu propriile dumneavoastră griji.

Ne schimbăm mereu. Exact la fel cum celulele noastre mor şi altele se nasc lună de lună, ne vin idei noi în fiecare clipă, apar mereu ocazii favorabile — şi, în mod neîntrerupt, minunatul nostru creier procesează milioane de fragmente informaţionale în fiecare zi. Dacă recunoaştem şi profităm de ocaziile pe care ni le oferă viaţa şi în acelaşi timp ne facem griji pozitive, trebuie să acceptăm această regulă fundamentală:

Pentru a reuşi trebuie să fim pregătiţi să eşuăm.

La urma urmelor, viaţa este formată din încercări şi greşeli. Unul dintre cei mai mari săritori olimpici de la platformă ai secolului al XX-lea, Greg Louganis, mi-a spus odată că un milion de fani pot fi martorii unei sărituri pe care arbitrii o pot nota cu 10, dar nimeni nu vede miile de sărituri imperfecte care au precedat-o, miile de puncte de care a fost nevoie pentru a crea un singur 10.

Sherry Lansing, prima femeie din istoria Hollywood-ului care a condus un studio de film important și care este acum una dintre cele mai împlinite producătoare americane, a remarcat: „Am văzut oameni foarte buni făcînd greșeli uriașe, dar aceiași oameni au obținut succese enorme."

Succesul adevărat este întotdeauna ultima verigă dintr-o serie de încercări eșuate de a reuși.

Dacă n-am încerca, n-am experimenta, nu ne-am strădui, n-am eșua — n-am progresa.

Priviți în jur. Natura se corectează, se adaptează cu succes la împrejurări noi, din momentul în care s-a divizat prima celulă și înfățișarea ei s-a schimbat. Un șarpe cu clopoței nu seamănă cu o cobră, nici cu un vierme. Ați văzut vreodată doi arțari identici? Seamănă un crocodil cu un cameleon? Un șobolan e același lucru cu un hamster? Dacă strămoșii noștri care locuiau în peșteri n-ar fi încercat — și n-ar fi eșuat — de atîtea ori, atît eu cît și dumneavoastră, dacă am fi existat, ne-am fi putut petrece seara aceasta aruncînd pietre spre lună pentru a goni norii. Viața fără greșeli n-ar fi numai neproductivă, ci ar fi și plictisitoare. Nu se pierde ocazia de învăța. Nu contează dacă facem greșeli, ci faptul că înțelegem ocazia care ni se oferă.

Nu mai înțeleg nimic. Mi se pare că definiți „greșelile" în alt fel decît am învățat eu. Ce este de fapt o greșeală?

O greșeală poate însemna mai multe lucruri. Poate fi o alegere eronată, sau o neînțelegere, sensul tradițional al greșelii, de altfel. Dar o greșeală poate fi și o hotărîre ale cărei rezultate sînt pur și simplu diferite față de ceea ce așteptam. Poate fi,

așa cum a indicat Greg Louganis, o săritură de pregătire sau o repetiție pentru a da un spectacol mai bun. Spre exemplu, am rescris acest paragraf de cinci ori. L-am redus de la mai mult de o sută de cuvinte la mai puțin de optzeci (pardon, mai puțin de nouăzeci!).

Din propria mea experiență, am învățat să recunosc cel puțin patru feluri de greșeli diferite de cele necesare pentru a ne îmbunătăți performanța. Le-am ținut minte folosind acronimul SLIP*, prescurtarea de la similitudine, lapsus, ignoranță, percepție.

CELE PATRU GREȘELI: SIMILITUDINEA, LAPSUSUL, IGNORANȚA, PERCEPȚIA

1. Erori de similitudine

Acestea se fac probabil responsabile pentru majoritatea greșelilor noastre. Adeseori ne comportăm la fel cînd semnalele par asemănătoare. Ne-am putea trezi într-o luni dimineața, ne-am putea îmbrăca pentru serviciu, ne-am putea lua servieta, deschide portiera mașinii, așeza la un volan pe care îl cunoaștem prea bine și conduce mai degrabă către vechiul loc de muncă decît către cel actual. Un necunoscut ne amintește de o cunoștință, și noi reacționăm ca și cum necunoscutul ar fi acea cunoștință. Sau completăm un raport important și îl aruncăm la coș ca și cum ar fi gunoi. Obișnuința declanșează aceste greșeli, dar este important să recunoaștem că același tip de comportament ar fi putut foarte bine să fie corect. Am greșit pentru că am reacționat la semnale familiare care au existat în condiții diferite.

---

* Joc de cuvinte în engleză: *slip* înseamnă și alunecare, scăpare. (*N.ed.*)

2. Erori de lapsus

Memoria noastră își ia vacanță. Planificați un itinerar pentru a face anumite cumpărături și uitați o parte din articole. Vă întrerupe un telefon în timp ce vă faceți curățenie în cameră, și plecați de acasă fără să mai terminați curățenia. Nu vă mai amintiți unde v-ați pus haina. Intrați în bucătărie și uitați de ce ați intrat. Sau, și mai grav, uitați să vă luați medicamentul, să vă verificați sistemul de frîne, sau să terminați o temă importantă de la serviciu sau de la școală.

3. Erori de ignoranță

Știm că nu știm, și cu toate astea acționăm. Aceste erori variază de la cele comice (o comandă pe care o faceți la restaurant dintr-un meniu într-o limbă străină, care ia forma unei apariții ciudate care se holbează la dumneavoastră din farfurie) la cele cu consecințe tragice („Ce mare lucru e să conduci un iaht?").

4. Erori de percepție

Credem că știm. Presupunem în mod eronat într-o zi răcoroasă că apa dintr-o piscină e încălzită, și ne scufundăm. Adeseori, insistăm să facem aceste greșeli. Cînd susținem sus și tare ceva care se bazează pe o informație de care nu sîntem siguri că există, doar pentru a descoperi mai tîrziu că acea informație într-adevăr nu există, comitem o eroare de percepție. Dorința noastră e pusă mai presus de realitate, și comitem gafe pentru că refuzăm să deschidem ochii.

Ei bine, există și o a cincea greșeală, aceea de a crede că am acoperit totul în cadrul acestora patru. Fără îndoială că am putea clasifica erorile în mai multe tipuri, dar SLIP acoperă un număr mai

mare decît credem noi. Fie că greşeala dumneavoastră este un pas pentru a vă îmbunătăţii performanţa, fie că este o SLIP, reţineţi:

Cînd nu faceţi nimic, nu greşiţi; cînd nu greşiţi, nu faceţi nimic.

Vreţi să spuneţi că vreţi să greşesc?

Desigur. Vreau să greşiţi — pentru că vă urez cea mai veselă viaţă cu putinţă. O viaţă pustie nu vă aduce nici o bucurie: nici faptul că nu faceţi nimic, nici un trai în care riscurile sînt eliminate: *Adevăratul succes este întotdeauna ultima verigă dintr-un lung şir de încercări eşuate de a reuşi.* Pentru a duce un trai împlinit, pentru a fi entuziasmaţi de propriile dumneavoastră împliniri, pentru a vă face griji pozitive, trebuie să acceptaţi că există posibilitatea să faceţi greşeli — şi trebuie să exersaţi ceea ce numesc eu o RIP, un al doilea acronim care înseamnă responsabilitate, intuiţie şi perspectivă. Ştiţi, abrevierea aceasta mai înseamnă „**r**est **i**n **p**eace" (adică „odihnească-se în pace"), care poate fi chiar o metodă foarte bună de a vă privi erorile.

ERORI DE TIP RIP: RESPONSABILITATE, INTUIŢIE, PERSPECTIVĂ

1. Responsabilitatea

Acceptaţi responsabilitate deplină pentru erorile pe care le-aţi comis: nu va exista un moment mai bun pentru a pune în aplicare primul dintre cei Şapte Paşi către Împlinirea Personală: *Sînt responsabil.* O greşeală nu înseamnă că sînteţi o persoană rea, înseamnă doar că sînteţi unul dintre noi, celelalte fiinţe umane. Dacă eşecul ar însemna incompetenţă, am dormi încă în peşteri. Nu ignoraţi

niciodată greşelile — dacă o faceţi, vă autocondamnaţi la a le repeta. Dacă înfruntaţi o gafă, veţi învăţa de pe urma ei, şi acesta este pasul următor.

2. Intuiţia

Nu se poate pune semn de egalitate între dumneavoastră şi greşeala pe care aţi comis-o. Studiaţi-vă greşeala doar în scopul de a afla ce puteţi cîştiga de pe urma ei. Nu pierdeţi timp şi nu vă irosiţi eforturile regretîndu-vă amar vina. Întrebaţi-vă: „Ce n-a mers? De ce? Ce am învăţat pentru a putea să fac lucrurile mai bine data viitoare?" E mult mai uşor să fiţi cinstiţi cu dv. înşivă cînd recunoaşteţi că nu se poate pune semn de egalitate între dumneavoastră şi greşeala pe care aţi comis-o, că nu sînteţi un ratat doar pentru că ceva pe care l-aţi încercat a eşuat.

3. Perspectiva

Uriaşa majoritate a greşelilor nu sînt decît probleme pe care avem ocazia să le rezolvăm. Rareori ele sînt tragedii personale. Încercaţi să nu confundaţi posibilele consecinţe ale unei greşeli cu greşeala însăşi. Pentru a vă păstra perspectiva — la fel cum aţi învăţat deja din exerciţiul de a ţine un jurnal — pur şi simplu întrebaţi-vă: „Care este cel mai cumplit lucru care se poate întîmpla?" Răspunsul vă va diminua adesea frica, pentru că cel mai rău s-ar putea adeseori să nu fie atît de rău. Şi chiar în cazul izolat cînd ar fi foarte rău, de îndată ce aţi acceptat că se poate întîmpla ce e mai rău, vă puteţi *concentra asupra soluţiei, nu a greşelii,* şi să lăsaţi ca neliniştea să lucreze *în favoarea* dumneavoastră. Nu vă opuneţi forţei ei. În schimb, folosiţi energia preţioasă pe care v-o oferă neliniştea pentru a vă menţine treaz şi capabil să exploraţi posibilităţile. N-aţi fost nicicînd mai treaz.

Cînd vă acceptaţi responsabilitatea, vă examinaţi experienţa şi vă concentraţi asupra soluţiilor, nu doar aplicaţi principiile din RIP cu succes, profitînd astfel de pe urma propriilor erori, ci vă transformaţi totodată neliniştea într-un aliat. RIP nu funcţionează doar în cazul erorilor; e un cod de viaţă.

PROVOCAREA NR. 7: CONCENTRAŢI-VĂ ASUPRA SOLUŢIILOR

Scrieţi pe cîteva fişe aceste patru cuvinte: *Concentrează-te asupra soluţiilor.* Puneţi aceste mesaje în calea dumneavoastră — în buzunare, în geantă, lîngă periuţa de dinţi, în pantofi — oriunde nu puteţi evita să le vedeţi sau să le atingeţi. Acesta nu este un truc sau un joc: e o tehnică de învăţare deosebit de eficientă.

În următoarele cîteva zile, vă veţi întîlni cu oameni, veţi avea experienţe felurite, veţi fi îngrijorat — situaţii noi vor apărea şi vă vor solicita atenţia. Mesajele sînt plasate intenţionat pentru a rupe cursul obişnuit al evenimentelor cotidiene, ca bolovanii într-un pîrîu. Cu cît mai multe mesaje veţi strecura, cu atît mai bine, acest exerciţiu dă cele mai multe rezultate cînd reuşeşte să vă enerveze. Întreruperile agasante vă vor ajuta să îmbinaţi mesajul — *concentrează-te asupra soluţiilor* — cu experienţele dumneavoastră concrete din timpul zilei, nu doar atunci cînd vă convine să vă gîndiţi la asta sau cînd citiţi aceste pagini, ca acum.

Faceţi acest exerciţiu vreme de trei zile. De fiecare dată cînd apare un mesaj, străduiţi-vă să-i înţelegeţi sensul şi să vedeţi dacă aveţi la îndemînă o situaţie sau dacă s-a întîmplat de curînd ceva care să se preteze la aplicarea principiilor pe care

le studiați. Rețineți că în acest capitol am descris erorile de tip SLIP doar pentru a vă oferi o perspectivă mai cuprinzătoare asupra tipului de greșeli pe care le comitem zilnic și a vă încuraja să nu puneți toate erorile sub o pătură mare pe care scrie „greșeli". Sper să vă fi ajutat. Nu e nevoie să rețineți toate amănuntele legate de SLIP, este însă important să vă însușiți principiile de bază ale responsabilității, intuiției și perspectivei — pentru că acolo se petrece totul.

Iată acum un alt concept pe care l-ați putea considera util în următoarele trei zile: O cale înțeleaptă de a privi erorile, în special dacă vă aflați într-o postură care vă permite să evaluați activitatea altora, este de a recunoaște că există o mare diferență între o greșeală din lene și o greșeală din ambiție. O greșeală din lene sau din încetineală ar trebui să fie dezaprobată; *în schimb, ar trebui să încurajăm greșelile din ambiție.*

O greșeală din lene înseamnă ca, pe o linie de asamblare, un parbriz să nu fie verificat pentru că persoana responsabilă de asta visează cu ochii deschiși la următoarea sa ieșire la pescuit și lasă pur și simplu să-i treacă geamul pe sub nas. E simplu să înțelegem de ce trebuie dezaprobată o astfel de greșeală.

Pe de altă parte, cînd apare o eroare fiindcă o angajată muncește atît de mult încît îi scapă ceva — spre exemplu, ea face munca a două persoane, ținînd locul unui coleg bolnav — un șef înțelept ar putea remarca eroarea, dar o va lăuda din suflet pe angajată, apreciind efortul pe care l-a depus. Astfel, el încurajează ambiția, munca serioasă și progresul.

În următoarele 72 de ore în care veți pune în practică acest exercițiu, fiți foarte vigilent în legătură cu diferența dintre greșelile din ambiție și cele de lene. Atenție la cum privesc cei din jur

aceste două tipuri de erori. S-au descurcat bine? Dacă da, de ce? Dacă nu, de ce? Ce aţi schimba dumneavoastră? Reţineţi, fie că numim o eroare SLIP, fie că o identificăm cu ambiţia sau cu lenea, fiecare eroare ne oferă o ocazie să învăţăm şi să progresăm.

Închipuiţi-vă un băieţel care se străduieşte să obţină un 9 în clasa a V-a şi e pedepsit de tată pentru că nu a luat un 9,50 sau un 10. Muncind şi mai mult, în cursul următoarei perioade de evaluare, el va obţine un 9,50 — şi este certat iarăşi pentru că nu a luat un 10 sau un 10 cu felicitări. La fotbal, el conduce echipa, marcînd un gol, dar tati îi aminteşte că un gol nu reprezintă acelaşi lucru ca două.

N-a întîlnit fiecare dintre noi un individ care seamănă leit cu acest copil şi care, acum adult, se plînge foarte tare de şeful lui actual sau de altă persoană care întruchipează autoritatea? După ce a demisionat sau a fost concediat de la vreo şase locuri de muncă, e capabil să construiască un grafic al eşecurilor şi greşelilor tuturor şefilor săi, fără a recunoaşte vreodată că atribuie caracteristici similare unor persoane diferite. În plus, defectele principale ale tuturor superiorilor, pe care îi descrie în propriile sale cuvinte, nu par să fie diferite: „Pur şi simplu nu îmi recunosc valoarea. Nu mă apreciază." Încă rănit, petrecîndu-şi încă timpul căutînd în zadar aprobare, acea persoană participă la un turnir unde se confruntă cu fantomele copilăriei. El nu spune: „Te urăsc, tată." E mult prea dureros să recunoască asta. În loc de asta, spune „Îmi urăsc şeful" — transferînd ura asupra celui care deţine autoritatea. Ura sa, deşi

ascunsă, este completă şi reală; este culoarea lumii în care trăieşte.

Cînd cineva ne implică în mod repetat în experienţe neplăcute — în special cele care ne înfricoşează, ne enervează sau ne îndurerează — nu e surprinzător că am putea reacţiona cu ură, chiar dacă trebuie să o amuţim pentru a supravieţui momentului. Bîjbîind în căutarea unei supape care să o elibereze, ura ascunsă, chinuitoare, aduce nesfîrşită durere multor persoane şi presupun că este cauza cel puţin a unei părţi din intoleranţa care stăpîneşte lumea astăzi.

N-am folosit decît un exemplu de intoleranţă (fără îndoială că dumneavoastră vă puteţi imagina multe exemple care sînt şi mai aproape de cazurile extreme) pentru a vă prezenta al treilea dintre cei *Şapte paşi către împlinirea personală:*

AL TREILEA PAS CĂTRE ÎMPLINIREA PERSONALĂ

1. Asumaţi-vă responsabilitatea

Acceptaţi responsabilitate deplină pentru comportamentul dumneavoastră. Cînd rostiţi „Sînt responsabil", puteţi construi o viaţă nouă, ba chiar o lume nouă.

2. Credeţi în ceva important

Viaţa dumneavoastră este demnă de o motivaţie nobilă.

3. Fiţi tolerant

Veţi deveni mai agreabil, atît pentru dumneavoastră înşivă, cît şi pentru cei din jur.

Pentru a explora valoarea toleranţei, ar putea fi util să ne reamintim parabola despre doi călugări budişti care, într-o după-amiază tîrzie se grăbeau să se întoarcă la mînăstire înainte de căderea întunericului. Pe neaşteptate, s-au întîlnit cu o tînără superbă izolată pe malul rîului pe care trebuiau să-l treacă prin vad. Şi-au dat seama că tînăra era speriată, tremura înnebunită. Asemenea călugărilor, ştia prea bine că se lăsa noaptea.

„Apa e atît de adîncă!" se plîngea ea. „Cum Dumnezeu să trec de cealaltă parte?"

Călugărul mai înalt a urcat-o imediat în spate şi a trecut-o rîul, aşezînd-o în siguranţă pe malul opus.

„Vă mulţumesc din suflet", spuse ea. Apoi, sigură pe ea, s-a grăbit către drumul care urma să o ducă acasă.

Călugării au pornit încet pe poteca alăturată, dar, de îndată ce tînăra a dispărut, călugărul mai scund a început să declame o litanie mînioasă:

„Ţi-ai uitat jurămintele? Cum îndrăzneşti să atingi o femeie? Ce-o să spună lumea? Ne-ai făcut de ruşine ordinul, ai luat numele religiei noastre în van..."

Cu capul plecat, călugărul mai înalt şi-a continuat mersul, tăcut, ascultînd fără să crîcnească cumplita predică ce părea să nu se mai termine.

În sfîrşit, după o oră de bombăneală monotonă, călugărul mai înalt l-a întrerupt: „Scuză-mă, frate. Eu am lăsat-o pe femeia aceea pe mal. Dumneata o porţi încă în spate?"

Dumneavoastră purtaţi o povară grea?

Ştiu prea bine cît de insuportabilă poate fi o astfel de povară. Şi eu am cunoscut ura. Şi gelo-

zia, ranchiuna și prejudecata, și am fost intolerant cu alții. Acum știu că nici unul dintre aceste sentimente întunecate nu mi-a oferit liniște, nu m-a ajutat să rezolv vreo problemă sau nu m-a făcut să mă simt bine. Cînd ne studiem greșelile, cum am făcut-o noi în acest capitol, învățăm că ele ne arată cît de umani sîntem, cît de *unici* sîntem.

Fiți tolerant: veți deveni mai agreabil, atît pentru dumneavoastră înșivă, cît și pentru cei din jur.

8

CUM SĂ SPUNEŢI O POVESTE

Eu sînt povestitor. Totuşi, pînă acum, n-am discutat niciodată despre modul în care am aflat prima dată cît de importantă este povestirea pentru mine.

Totul a început în toamna anului 1980, cînd mă aflam într-o cameră izolată din casa lui Irving Wallace, din Brentwood, California. Irving scrisese mai mult de 35 de romane populare şi cărţi de non-ficţiune — inclusiv best-seller-uri mamut precum *Povestea negustorului de mărunţişuri, Premiul, Complotul, Bărbatul* şi *Cuvîntul* — şi fusese coautor alături de cei doi copii ai săi în redactarea *Cărţii de liste* şi a *Almanahului popular.*

Mă aflam acolo pentru a propune ca Irving, fiica lui, Amy, şi fiul lui, David, să scrie o rubrică de fapte neobişnuite pentru revista *Parade,* al cărui redactor tocmai devenisem. Eram foarte entuziasmat, şi m-am străduit să fiu convingător.

Totuşi, deşi Irving era cordial şi prietenos, nu era gata să-mi accepte propunerea.

În cele din urmă, i-am spus: „Ai aproape tot ce şi-ar putea dori un scriitor în viaţă."

Acum era atent. În fond, era unul dintre cei mai prosperi romancieri din istorie.

„Aproape?" m-a întrebat.

„Da", i-am răspuns, „îți lipsește un singur lucru".

„Care anume?"

Unde merge mia, merge și suta, mi-am spus. *Sper că are simțul umorului.*

„Îți lipsesc eu", i-am răspuns, „ca editor al tău".

A rîs mult, și am rîs și eu. Sînt sigur că atunci, în acel moment încîntător — cînd acest autor imens de faimos era atît de prietenos și de bine dispus față de un editor tînăr deosebit de vulnerabil — am simțit că îmi făcusem un prieten.

Cu puțină vreme înainte de Crăciunul din acel an, Irving a telefonat ca să-mi spună că el și copiii lui vor scrie rubrica pe care i-o propusesem. „Vom încerca vreme de un an", mi-a promis el, „și o vom intitula *Significa*".

„Minunat", i-am spus.

Rubrica a continuat nu un an, ci trei, iar în final articolele au fost adunate într-o carte — iar Irving, soția lui, Sylvia, David și Amy mi-au devenit prieteni pentru tot restul vieții. Nu am fost niciodată mai onorat decît atunci cînd familia lui m-a rugat să vorbesc la înmormîntarea lui Irving, care s-a stins în 1990.

În avion, după momentul comemorativ, în drum spre New York, mi-am amintit de prima întîlnire acasă la Irving, și am tot cîntărit puținele cuvinte pe care le-am schimbat și care totuși mă emoționează și azi. Irving îmi vorbea despre scris, despre ce credea el că e important:

„Walter", mi-a spus, „cred că pot spune o poveste la fel de bine ca oricine. Sînt un povestitor înnăscut".

„Și eu la fel!" am exclamat eu.

În aceeași secundă, s-au petrecut două lucruri interesante: primul, pentru prima dată în viața

mea, mi-am dat seama că sînt un povestitor — că ceea ce afirmasem este adevărat. Şi, în al doilea rînd, eram groaznic de stînjenit. Obrajii îmi ardeau. Incredibil, tocmai spusesem unuia dintre cei mai mari povestitori ai lumii, că, ei bine, semăn cu el. Ceea ce ar fi putut fi un moment amar a fost, în schimb, acoperit de glorie pentru că răspunsul lui Irving a fost spontan şi sincer:

„Da, aşa e", mi-a spus.

Am discutat în amănunt tehnicile de povestire, şi — la fel cum făcuse şi pentru atîţia alţii — acest om generos m-a încurajat să scriu, să spun, să descopăr şi să creez poveşti.

Ei bine, iată-ne azi aici, dumneavoastră şi cu mine, şi am un mesaj, o garanţie, pe care v-o pot împărtăşi cu o convingere absolută:

Sînteţi un povestitor înnăscut...

Chiar sînteţi. Toată viaţa dumneavoastră aţi auzit şi aţi spus poveşti. Asemenea aerului pe care îl respirăm, darul povestirii face parte integrantă din viaţa noastră atît de intens, încît uneori îl trecem cu vederea, ca fiind firesc, şi nu reuşim să-i recunoaştem influenţa asupra noastră şi asupra tuturor celor din jur. Într-adevăr, o poveste bine spusă poate amuza, dezarma, învăţa şi motiva; poate demonstra ceva, poate face prieteni sau poate perfecta o vînzare. În acest capitol şi în cele ce urmează, voi dezvălui ceva din misterul ce caracterizează arta povestirii enumerîndu-vă tehnici practice de a vă construi şi a vă spune poveştile cu un mai mare impact asupra publicului.

Cu mult înainte ca istoria să fie înregistrată, chiar înainte de vremea strămoşilor noştri care zgîriau desene pe pereţii peşterilor, povestirea a

înflăcărat imaginația ascultătorilor din toate epocile și din toate colțurile lumii. Generațiile succesive de pretutindeni au avut povești interesante de spus, au stabilit ierarhii valorice, au transmis tradiții, și-au exprimat speranțe și temeri. Aflăm istoria, visele, coșmarurile tuturor popoarelor din lume în poveștile specifice acelor popoare.

Un dicționar obișnuit ar defini astfel cuvîntul „poveste": „Povestea este o narațiune, fie adevărată, fie fictivă, în proză sau versuri, menită a interesa, a amuza sau a instrui pe cel care o ascultă sau o citește." Doamne, ce interesant. Normal că atîția dintre noi nu reușesc să recunoască faptul că sîntem cu toții povestitori. Nu seamănă această definiție cu regulile pe care trebuia să le memorați cînd erați în clasa a IV-a? Ați putea considera că o definiție este mai prietenoasă față de cel ce o folosește, dar nu m-ar surprinde dacă nu ați considera-o astfel. Multe dicționare înregistrează două definiții ale sintagmei „a spune povești": prima este „a nara", iar a doua este „a minți cu nerușinare". Cum sînt un povestitor recunoscut, evident că nu cred mult în a doua definiție.

Ce face ca o poveste să fie interesantă? *Tensiunea* și *descoperirea.*

Tensiunea și descoperirea țin publicul pe loc, îi mențin atenția trează, fac o poveste captivantă. Tensiunea apare în viața de zi cu zi pentru că nici unul dintre noi nu știe cu siguranță ce se va întîmpla. Nu este oare acesta motivul pentru care viața ne interesează? Sîntem curioși; anticipăm. Mîine se dezvăluie drama. Tensiunea vieții e autentică, nu? E valabil și pentru o poveste bine spusă — ceea ce diferă este că tensiunea unei po-

veşti este creată în mod artificial. Povestitorii zămislesc tensiune propunînd o anume întrebare — sau lăsîndu-i pe cititori să o formuleze chiar din primele pagini scrise. Tensiunea se relaxează întotdeauna cînd răspunsul este găsit — cînd descoperirea a fost făcută.

Cînd l-am întrebat pe răposatul Alex Haley — coautor al *Autobiografiei lui Malcolm* X şi autorul romanului *Rădăcini* — cum ia naştere o poveste, mi-a răspuns: „Începe cu începutul şi spune ce s-a întîmplat în primul şi în primul rînd." Îmi amintesc o după-amiază din San Antonio, Texas, cînd asistam vrăjit la felul în care Alex a hipnotizat o mie de persoane într-un amfiteatru — ţinîndu-ne pe toţi, de douăzeci de minute, cu sufletul la gură. Ce povestea? O întîmplare din copilăria sa, despre un om care s-a dus într-o duminică la biserica din Henning, Tennessee, s-a aşezat într-o strană şi a prins în mînă o muscă. Pe asta se clădea toată povestea lui Alex: introducerea, cuprinsul şi finalul. E drept, presărase povestea cu amănunte minunate şi culoare, dar puterea sa stătea în simplitate şi, desigur, în *tensiune.*

Alex şi-a început povestea descriind cum cîţiva copilaşi din oraş l-au urmărit pe omul acela, cu mers de beţiv, în drum spre biserică. Erau nerăbdători: „Va fi în stare să o facă? Vor revedea aceeaşi scenă?" Bărbatul nu le lua în seamă întrebările şi înainta împleticîndu-se. Povestea s-a terminat cînd bărbatul a făcut iarăşi acelaşi „lucru" — şi anume a prins o muscă cu propriile mîini, în exclamaţiile contradictorii ale congregaţiei.

Citind următoarele *Povestiri la minut,* fiţi foarte atenţi la felul în care credeţi că se acumulează tensiunea şi la momentul revelaţiei. Deşi aceste

povestiri sînt scurte, s-ar putea totuşi să descoperiţi cum se înlănţuie întrebările. Da, scenariul prinde contur. Lectură plăcută.

UN COPIL DESCHIDE UŞA

Poate vă mai amintiţi cît de retraşi au fost Robert şi Ted Kennedy, împreună cu restul familiei, în primele zile după asasinarea preşedintelui John F. Kennedy, pe 22 noiembrie 1963.

Dar nici o uşă nu rămîne zăvorîtă pentru totdeauna.

Robert Kennedy promisese să asiste la sărbătorirea Crăciunului într-un orfelinat şi s-a hotărît să-şi ţină promisiunea — devenind astfel primul membru al familiei care a ieşit în public după moartea fratelui mai mare.

Peter Maas, distinsul autor, era şi el acolo în acea zi şi mi-a povestit ce s-a întîmplat:

Copiii au alergat în întîmpinarea senatorului Kennedy, dar — aşa cum se întîmplă adeseori cînd ne aflăm faţă în faţă cu o persoană celebră — s-au oprit cu toţii brusc. Într-o clipă, un băieţel a izbucnit: „Fratele tău a murit!"

S-a lăsat tăcerea. Adulţii, inclusiv Peter, au îngheţat.

Băieţelul — neştiind cu ce greşise — a izbucnit în plîns.

Senatorul a traversat încăperea grăbit, l-a luat în braţe pe băieţel, l-a strîns puternic la piept şi i-a şoptit blînd: „Nu-i nimic. Mai am un frate."

ÎNCĂ UN PAS

Cînd credeţi că e greu să continuaţi, v-ar prinde bine poate să vă amintiţi de următoarea întîmplare:

La ora şapte fără zece, într-o seară ceţoasă şi tristă, în Mexico City-ul anului 1968, John Stephen Akwari din Tanzania şchiopăta îndurerat pe Stadionul Olimpic — era ultimul care trecea linia de sosire a maratonului.

Cîştigătorul fusese deja încununat cu laurii victoriei, iar ceremonia de premiere se încheiase de mult. Deci stadionul era aproape pustiu acum, cînd Akwari — singur, cu o rană sîngerîndă la piciorul bandajat — se străduia să treacă în sfîrşit linia de sosire. Bud Greenspan, reputat documentarist, privea de la distanţă. Apoi, intrigat, Bud s-a apropiat de Akwari şi l-a întrebat de ce continua această luptă înverşunată de a termina maratonul.

Tînărul din Tanzania a murmurat: „Ţara mea nu m-a trimis la 9 000 de mile depărtare ca să încep cursa. M-a trimis ca s-o termin."

CÎND CELĂLALT ARE DREPTATE

Barbara Walters şi producătoarea ei, Beth Polson, s-au remarcat ca două eterne candidate la distincţii importante.

Beth dorea ca Barbara să facă publicitate unei emisiuni speciale participînd la emisiunea lui Johnny Carson. Ideea a enervat-o pe Barbara. „Eu iau interviuri", a spus ea pe un ton hotărît, „nu dau interviuri".

Beth nu renunţa. Insista.

În cele din urmă, Barbara şi-a apostrofat prietena: „Parcă eşti o locomotivă cu aburi, mă împingi mereu din spate. Nu vreau să particip la spectacolul lui Johnny Carson. Nu mă mai bate la cap!"

Barbara a ieşit din birou cu un nod în stomac. Totuşi, s-a întors, şi a îmbrăţişat-o pe Beth.

A participat la spectacolul lui Johnny — şi, după un an, a primit o pernuţă mică pe care era brodată următoarea întrebare: „Ţi-ai îmbrăţişat locomotiva astăzi?"

Mai tîrziu, Barbara a mărturisit: „Uneori, singurul lucru care-ţi mai rămîne de făcut după explozie este să recunoşti că ai greşit şi să spui ceea ce simţi. Probabil că şi celălalt suferă. Uneori, e greu să găseşti calea de întoarcere, dar cred că este important să încercăm."

> PROVOCAREA NR. 8: POVEŞTILE ZĂMISLESC ÎNTREBĂRI
>
> Cele trei poveşti pe care vi le-am propus spre lectură au un scenariu la fel de simplu ca şi întîmplarea istorisită de Alex Haley, ce avea în centru un om ce prinde muşte. Sînt sigur că aţi remarcat că *Poveştile la minut* conţin puţine cuvinte, totuşi n-aţi dorit să aflaţi continuarea lor? Pe o foaie separată de hîrtie, scrieţi întrebarea care credeţi că a declanşat tensiunea în fiecare din cele trei poveşti. Nu irosiţi mai mult de un minut sau două. După ce veţi fi scris în total trei întrebări, lăsaţi foaia deoparte deocamdată.

Cele mai bune poveşti emoţionează pe toată lumea. Ele traversează, ca un fir roşu, sufletul fiecăruia dintre noi.

De ce?

Pentru că *poveştile conţin adevărurile fundamentale ale vieţii.* Ne putem identifica cu ele. Au un sens pentru noi. Într-adevăr, cele mai bune

poveşti depăşesc graniţele spaţiului şi timpului. Iată un exemplu ce datează de secole întregi:

LINIA DE SOSIRE

Aţi auzit de Diogene? Era filozoful din Grecia antică ce mergea prin Atena cu un felinar în plină zi, în căutarea unui om cinstit.

Diogene era într-adevăr un gînditor nonconformist, un om care credea că semenii săi deţin cheia fericirii în propriile inimi şi că cea mai simplă viaţă este şi cea mai sănătoasă.

Ajuns la bătrîneţe, s-a hotărît să fie la fel de activ ca întotdeauna. Cînd unul dintre discipoli l-a rugat să încetinească ritmul, Diogene a replicat: „Ştiu că mulţi consideră că bătrîneţea este vremea eforturilor minime, dar eu îmi compar această vîrstă cu ultimul alergător într-o cursă cu ştafetă. Ai vrea să încetinesc tocmai acum, cînd mă apropii de linia de sosire?"

Şi astfel, remarcabilul Diogene a trăit cu bine pînă la vîrsta de 90 de ani.

Şi, celor care doresc să-i urmeze exemplul, le-a lăsat drept moştenire bastonul său.

Vă închipuiţi de cîte ori de-a lungul secolelor a fost povestită pilda lui Diogene în scop didactic sau ca sursă de inspiraţie? Oare dumneavoastră n-aţi făcut o pauză, ca să vă gîndiţi, măcar o clipă? V-aţi întrebat: „Cum mă apropii *eu* de linia de sosire?"

În acest moment, de fiecare dată cînd predam *Cursul practic de încredere*, mulţi studenţi ridicau mîna, toţi în scopul de a-mi adresa o singură întrebare:

Dar unde găsesc asemenea povești bune pe care să le istorisesc?

Povești găsiți pretutindeni. Să vedem.

Mai întîi, ați putea găsi cea mai profundă sursă în propria dumneavoastră persoană — *experiența dumneavoastră de viață.* Aceste povești pot fi cele mai interesante. Copiii adoră să-și audă părinții și bunicii povestindu-și copilăria. Pe de altă parte, adulții uită uneori cît de mult savurează o poveste bună. Uită cît de adesea, chiar în fiecare zi, li se întîmplă să ceară interlocutorului să le spună o poveste. Cînd adresăm altcuiva o întrebare personală, oare nu rugăm acea persoană să ne spună o poveste? Deci, *explorați-vă trecutul pentru a afla incidente uneori vesele, alteori prostești sau dureroase.*

Acesta este un moment potrivit pentru a analiza de ce priviți într-un anume fel lucrurile cu adevărat importante pentru dumneavoastră. Faceți un pas: Cînd v-ați dat seama pentru prima dată că un anume subiect vă provoacă sentimente profunde? În răspunsul la această întrebare, veți găsi o poveste. *Poveștile sînt pretutindeni.* Vă amintiți de povestea pe care v-am spus-o despre acea zi în care m-am trezit cu sînge pe obraz după ce am atins receptorul unui telefon public — cum, mîniat, mi-am jurat: „Eu o să plec de-aici?" Și cînd mi-am dat seama pentru prima dată că sînt un povestitor? Da, cînd v-am istorisit povestea despre Irving Wallace.

Cînd căutăm cu disperare povești, trebuie să fim cu toții atenți să nu semănăm cu peștișorul care roagă balena să-l ajute să găsească oceanul. Balena îi spune: „Acesta este oceanul. Înoți în el."

Dar peştişorul protestează: „Nu, mi s-a spus că oceanul e imens. Asta nu e decît apă. Eu vreau să găsesc *oceanul!*" Poveştile sînt pretutindeni în jurul nostru, lîngă noi, în noi — atît de aproape, încît e uşor să le trecem cu vederea. Dumneata, prietene, nu eşti doar povestitor, ci *eşti întruchiparea unei poveşti.*

Un alt izvor inepuizabil este povestea familiei dumneavoastră. Vorbiţi cu părinţii, bunicii, sau alţi membri în vîrstă ai familiei. Aflaţi-le poveştile. Transmiteţi-vă moştenirea. Toate familiile au poveşti de istorisit — şi, cu cît tezaurul este mai bogat, cu atît mai extraordinară este moştenirea pe care o aveţi de transmis.

Veţi descoperi că articolele de ziar, emisiunile de radio şi televiziune abundă în poveşti, zi de zi. Mergeţi la biblioteca publică din oraşul dumneavoastră. Vă va impresiona realmente cît de dornic va fi bibliotecarul să vă ajute să găsiţi colecţii de povestiri populare şi basme, umoristice sau înfricoşătoare, şi totuşi, eterne surse de inspiraţie.

De fiecare dată cînd citiţi sau auziţi că vine un povestitor în oraş, asistaţi neapărat la întîlnirea cu el. (Şi dacă, din întîmplare, eu voi fi povestitorul, faceţi un efort dublu şi aplaudaţi puternic!)

Uitaţi-vă în jur. *Poveştile sînt pretutindeni.* Citiţi o inscripţie funerară veche, apoi puneţi-vă imaginaţia la lucru. Vizitaţi ruine istorice, sau intraţi într-o casă veche. Puneţi-vă imaginaţia la lucru. Priviţi chipul unui străin. Remarcaţi-i hainele. Sînt ele indiciile unei poveşti? Pun pariu că da. Şi, încă o dată, puneţi-vă imaginaţia la lucru.

Încredeţi-vă în puterea fermecată a imaginaţiei. Povestirea înflăcărează imaginaţia ca nimic altceva. Filmele şi televiziunea, chiar şi piesele de tea-

tru, aproape întotdeauna ne privează de șansa de a participa, de a ne închipui. Pe de cealaltă parte, povestirea ne prinde în joc. Dacă, spre exemplu, povestitorul spune că prințesa vrăjită este frumoasă, atunci vă veți face despre cuvîntul *frumoasă* propria dumneavoastră imagine — depinde de sensul pe care îl atașați dumneavoastră cuvîntului „frumoasă". Dacă vi se spune că ticălosul este grotesc, vă veți face despre cuvîntul *grotesc* o altă imagine decît cea pe care și-o face cel așezat alături de dumneavoastră. De aceea sînt poveștile atît de speciale. Fiecare recepționează poveștile în mod diferit — aromate, colorate cu experiențele sale unice și individuale. Filmele pot rula în săli de cinematograf pustii. Televizoarele pot zbiera în camere goale. (De fapt, aceste mașinării blestemate s-au obișnuit cu această soartă.) Dar poveștile au nevoie de public. Așa cum povestitorul nu se poate despărți de poveste, povestea nu se poate despărți de public. Contează cum e spusă povestea, contează cum e recepționată povestea.

PROVOCAREA NR. 9:
TOATE ÎNTREBĂRILE SÎNT BUNE

E timpul să folosiți acea foaie pe care ați scris-o la Provocarea nr. 8, unde ați notat întrebarea: ce credeți că a declanșat tensiunea în fiecare dintre cele trei *Povești la minut* pe care vi le-am propus spre lectură? Comparați ceea ce ați remarcat în aceste povești cu următoarele întrebări, care sînt autentice și provin de la primele trei persoane cărora le-am cerut același lucru:

UN COPIL DESCHIDE UȘA

Cititorul 1: Ce a făcut Robert Kennedy?

Cititorul 2: Ce se va întîmpla cînd Robert Kennedy va apărea pentru prima dată după asasinarea fratelui său?
Cititorul 3: Ce se întîmplă cînd o persoană vulnerabilă face o greşeală dureroasă?

ÎNCĂ UN PAS

Cititorul 1: De ce a terminat alergătorul cursa?
Cititorul 2: Cine este ultimul om care a terminat maratonul şi de ce a insistat?
Cititorul 3: De ce să ne continuăm drumul cînd totul pare pierdut?

CÎND CELĂLALT ARE DREPTATE

Cititorul 1: Ce a făcut Barbara Walters?
Cititorul 2: De ce a cedat Barbara Walters şi s-a dus la emisiunea lui Carson?
Cititorul 3: Pot fi rezolvate animozităţile între prieteni?

Seamănă întrebările dumneavoastră cu vreuna dintre acestea? Fie că da, fie că nu, aţi obţinut un cîştig de sută la sută rezolvînd acest test. Ştiţi, nu există răspunsuri greşite: *Contează cum e spusă povestea; contează cum e recepţionată povestea.* Deşi sînt autorul tuturor celor trei poveşti, sînt sigur că, dacă le recitesc de azi într-un an, m-aş surprinde formulînd cu totul alte întrebări decît acum. Nu-i nimic. Creştem şi ne schimbăm şi investim fiecare poveste pe care o auzim cu alte detalii ori de cîte ori o auzim. Acest capitol a fost conceput în scopul de a vă îmbogăţi capacitatea de a *zămisli* o poveste. În capitolele următoare vă voi arăta cum să *spuneţi* de fapt o poveste. Reţineţi, tensiunea face parte din viaţa adevărată; ea este creată în mod artifical într-o poveste. Şi cum reuşim asta? Întrebînd sau subînţelegînd o întrebare, cînd răspundeţi la acea întrebare, tensiunea se disipează şi facem descoperiri importante.

Iată încă patru *Povești la minut* care ilustrează importanța tensiunii și a descoperirii. Veți descoperi că fiecare include destinul unei persoane vestite, dar veți mai descoperi și inspirația acesteia de a triumfa asupra sărăciei, vicisitudinilor sau pur și simplu asupra fricii.

DE CE AVEȚI NEVOIE?

Am un prieten care era atît de sărac în tinerețe încît era pasat ca un pachet între rude. Singurul pat în care dormea era format din două scaune puse alături. Hainele lui erau mereu luate de la alții.

Totuși, cînd locuia cu bunica, asculta semnalele trenurilor de departe. Își închipuia că este instalat în unul dintre vagoanele lor elegante. Vorbea mult cu bunica lui, și într-o seară ea i-a spus: „Nu cred că o să te mulțumești pînă nu ajungi pe culmea celui mai înalt munte și, de acolo, vei striga atît de tare încît să te audă o lume întreagă: «Ce pot face eu pentru voi?»"

Deși n-a trăit să-l vadă făcînd acest lucru, a avut dreptate. Cu timpul, nepotul ei a devenit vestit în lumea întreagă, renumit nu doar ca unul dintre cei mai mari actori de comedie ai acestui secol, ci și conducătorul unei bătălii înflăcărate, și adeseori frustrante, împotriva bolilor care îi mutilează pe copii.

Prietenul meu se numește Jerry Lewis. Cînd îl priviți la următorul spectacol, ascultați cu atenție. Vă întreabă încă „Ce pot face eu pentru voi?".

O HOTĂRÎRE PE VIAȚĂ

Avea 16 ani, era o elevă eminentă — și era prinsă în capcană.

Tatăl ei vitreg — pe care se pare că niciodată nu putea să-l mulțumească — nu doar că nu o încuraja în studiile sale, ci îi și interzicea să ia parte la activitățile școlare.

Astfel, cînd a aflat că ea obținuse rolul principal în piesa de teatru din liceu, i-a oferit o alternativă: Renunți la piesă sau pleci de acasă. Ce îi rămînea de făcut?

Peste ani și ani, mi-a spus că durerea ei din acele momente era atît de intensă, încît avea o culoare: purpuriu intens.

În momentele cele mai dificile totuși, au intervenit mama ei și cîțiva prieteni. Au ajutat-o să plece de acasă, și a jucat în piesa pusă în scenă de liceul ei.

Milioane de oameni au ajuns să o cunoască sub chipul Melanie-ei din *Pe aripile vîntului* și în multe alte roluri. A devenit o vedetă de cinema și a cîștigat două Oscaruri.

Totuși, cel mai solicitant rol pentru incomparabila Olivia de Havilland a fost poate cel jucat înaintea unui public restrîns — într-un liceu, acum mulți ani.

„NU SÎNT MARLON BRANDO"

Pentru că dorea să joace în filme în fiecare zi, săptămînă sau an, participa la toate preselecțiile pentru distribuții, sperînd: „Poate de data asta". Deși a fost respins de multe ori, n-a dat înapoi. Impresarii refuzau să-l primească. Secretarele îi cereau mereu să le semneze hîrtiile lor mari și galbene. Odată, ca să vadă dacă într-adevăr conta, a scrijelit numele unui alt actor, Marlon Brando. Și nimeni n-a remarcat.

A jucat într-o piesă din St. Louis. A fost un eșec, și s-a întors la New York cu inima frîntă. În

toată această vreme, își întreținuse familia, lucrînd ca profesor suplinitor. „Acum", se gîndi el, „ar fi vremea să lucrez cu normă întreagă".

Dar apoi un alt actor, Burgess Meredith, l-a distribuit într-o piesă. L-au remarcat niște persoane de la Hollywood. A început să apară în filme și a interpretat roluri principale în două seriale TV: *În familie* și *În arșița nopții.*

Carroll O'Connor n-a obținut un succes peste noapte.

DE UNDE VINE TENSIUNEA?

O persoană vestită mi-a spus odată că majoritatea comentariilor ce se făceau pe seama tensiunii erau nefondate. Spunea că tensiunea vine dinăuntru — nu din afară — și își are originea într-o spaimă de eșec.

Mi-a oferit chiar un exemplu:

„Sîntem în meciul al șaptelea din Campionatul Mondial și, la sfîrșitul ultimei reprize, avem un avantaj de 3 la 2. Bazele lor erau ocupate și doi terminaseră. Cel mai bun „hitter" al lor e pe teren. Ce facem?

Dacă am făcut treaba corect, toți jucătorii mei din teren își spun acum: «Vreau *eu* mingea asta! Voi reacționa la fel cum am repetat de o mie de ori la antrenamente. *Te rog,* lovește-o spre *mine!*»

Dar, dacă un jucător își spune în schimb: «Doamne, dacă mi-o trimite mie și greșesc, o să pierdem jocul și Campionatul», ce face el de fapt? Instaurează tensiunea, pentru că se gîndește la eșec. Știți, numai cînd jucătorul gîndește pozitiv poate face față spaimelor sale de eșec."

Tommy Lasorda, managerul echipei Los Angeles Dodgers, știe cum se joacă un joc.

Știe și baseball.

9

CUM SĂ FOLOSIŢI O POVESTE

Fie că vă ascultă o persoană sau 100 de milioane — fie că spuneţi un banc unui prieten sau acceptaţi nominalizarea din partea partidului pentru un post important la o convenţie politică — se aplică exact aceleaşi două reguli:

1. **Alegeţi o poveste pentru publicul dumneavoastră.**
2. **Alegeţi o poveste care vă place.**

Pentru a exemplifica, iată două *Poveşti la minut* pentru dumneavoastră:

ÎN MIJLOCUL FURTUNII

Era un copil timid, şi cel mai mult se temea de apă. Îl îngrozea — în special apa întunecată sau agitată.

Peste ani, în tinereţe, într-o noapte, se plimba pe malul Lacului Michigan în timpul unei furtuni uriaşe, devastatoare. Stătea acolo, iar valurile se zdrobeau la picioarele lui. Atunci şi-a jurat: „Nu mai am cale de întoarcere. *Trebuie* să-mi înfrunt frica."

Aşa a şi făcut.

În anii următori, a devenit scafandru ce purta în apă camera de luat vederi, a fost purtat în vîl-

tori de balene ucigașe, a traversat Oceanul Pacific. A pilotat avioane și planoare, a participat la curse de mașini, a fost în expediție în Antarctica.

Băiețelul timid devenise unul dintre cei mai aventuroși americani, și unul dintre cei mai vestiți cetățeni ai țării. Dar ironia face ca cea mai curajoasă aventură a lui Hugh Downs să nu fi fost înregistrată pe peliculă: seara în care a intrat singur în mijlocul furtunii.

RĂMÎI ÎN JOC

Cînd mașina în viteză a izbit-o pe femeia frumoasă ce traversa strada, corpul ei a fost aruncat la șase metri în aer, ca un sac de cartofi. Craniul i-a fost despicat. Doctorii au spus că va muri. Dar ea a învins acea profeție pesimistă, deși a trebuit să poarte ghips vreme de peste un an.

De-a lungul timpului, a devenit prima femeie director al unui studio de film important. Cînd și-a dat demisia de la Paramount, trei ani mai tîrziu, experții de la Hollywood — exact ca acei doctori — au spus că acesta era finalul carierei ei.

Apoi a produs un film cu succes uriaș, intitulat *Atracție fatală*, uluindu-i iarăși pe specialiști.

Cînd am întrebat-o pe această doamnă talentată și curajoasă — Sherry Lansing — de ce n-a renunțat niciodată, mi-a spus: „Toți eșuează. Toți sînt loviți de viață, dar cei ce au un succes notabil revin mereu. Rămîn în joc."

Hugh Downs și Sherry Lansing întruchipează puterea celui de-al patrulea dintre cei *Șapte pași către împlinirea personală:*

AL PATRULEA PAS CĂTRE ÎMPLINIREA PERSONALĂ

1. Asumați-vă responsabilitatea

Acceptați responsabilitate deplină pentru comportamentul dumneavoastră. Cînd rostiți „Sînt responsabil", puteți construi o viață nouă, ba chiar o lume nouă.

2. Credeți în ceva important

Viața dumneavoastră este demnă de o motivație nobilă.

3. Fiți tolerant

Veți deveni mai agreabil atît pentru dumneavoastră înșivă, cît și pentru cei din jur.

4. Fiți curajos

Rețineți, a fi curajos înseamnă a acționa *sub imperiul* fricii, nu eliberați de ea. Dacă provocarea e importantă pentru dumneavoastră, chiar trebuie să fiți emoționat.

Curajul înseamnă a acționa sub imperiul fricii, nu eliberați de ea. Una dintre cele mai periculoase prejudecăți din zilele noastre, în special printre tineri, este noțiunea falsă că, pentru a fi curajos, nu trebuie să-ți fie frică.

Sherry Lansing sugerează: „Cred că cei mai mulți nu înțeleg cu adevărat neliniștea și îndoielile pe care le au oamenii ce au obținut un succes uriaș. Mitul este că ei nu sînt niciodată nesiguri. Adevărul e că majoritatea sînt foarte nesiguri, dar își folosesc nesiguranța ca motivație. Pentru că vor să-și depășească neliniștea, se forțează de două ori mai mult."

Hugh Downs este un exemplu excelent. Cînd l-am întrebat într-o zi despre curajul său personal, despre incredibilele riscuri pe care pare să și le asume, el s-a caracterizat ca un „laș convins", apoi a explicat: „Pentru a ne oferi o șansă reală de reușită, fără a ne asuma nici un risc, trebuie să ne pregătim bine. Pentru mine, provocarea cea mare a fost avionul. Mi-am aranjat cărțile în favoarea mea. Unii rîd cînd trec prin filtrul de îmbarcare, e atît de amănunțit. Eu nu vreau să mor. Verific tot. Am văzut piloți deznădăjduiți pentru că au ignorat detaliile. O pregătire bună reduce grija — și riscurile."

Este un sfat solid, nu?

Cînd vă faceți un plan, cînd vă concentrați asupra soluțiilor, dețineți controlul. Neliniștea, frica și mînia dumneavoastră devin aliați care vă pot ajuta. Nu uitați, dacă sînteți provocați cu adevărat, trebuie să fiți emoționați.

Curajul înseamnă să acționați *sub imperiul* fricii, nu eliberați de ea.

Ei bine, să adăugăm încă o regulă la cele două pe care vi le-am propus mai sus în ceea ce privește povestirea.

TREI REGULI FUNDAMENTALE ÎN POVESTIRE

1. **Alegeți o poveste pentru publicul dumneavoastră.**
2. **Alegeți o poveste care vă place.**
3. ***Repetați povestirea aleasă.***

Dacă vă alegeți povestea pentru primele două motive corecte și o repetați cu sîrg — fie ea menită ca glumă spusă unui prieten, sau inclusă într-un

discurs adresat unui public de mii de suflete — veți mări dramatic impactul ei. În Capitolul 18, vă voi sugera o structură de discurs. Totuși, înainte să ajungem la asta, vă propun un exercițiu.

Spunînd povești, mi-am dat seama că, uneori, e puțin mai ușor să repetați și să vedeți cum ia naștere tensiunea într-un alt tipar.

Spre exemplu, să vedem cum putem folosi o poveste pentru a face o introducere mai eficientă. Veți recunoaște cele două povestiri care urmează, dar remarcați că, la finalul fiecăreia, am făcut o mică scimbare.

ÎN MIJLOCUL FURTUNII

Era un copil timid, și cel mai mult se temea de apă. Îl îngrozea — în special apa întunecată sau agitată.

Peste ani, în tinerețe, într-o noapte, se plimba pe malul Lacului Michigan în timpul unei furtuni uriașe, devastatoare. Stătea acolo, iar valurile se zdrobeau la picioarele lui. Atunci și-a jurat: „Nu mai am cale de întoarcere. *Trebuie* să-mi înfrunt frica."

Așa a și făcut.

În anii următori, a devenit scafandru ce purta în apă camera de luat vederi, a fost purtat în vîltori de balene ucigașe, a traversat Oceanul Pacific. A pilotat avioane și planoare, a participat la curse de mașini, a fost în expediție în Antarctica.

Băiețelul timid devenise unul dintre cei mai aventuroși americani, și unul dintre cei mai vestiți cetățeni ai țării. Și e aici, cu noi, în această seară.

Doamnelor și domnilor, vă rog să mă ajutați să-l întîmpin cum se cuvine pe... Hugh Downs.

RĂMÎI ÎN JOC

Cînd mașina în viteză a izbit-o pe femeia frumoasă ce traversa strada, corpul ei a fost aruncat la șase metri în aer, ca un sac de cartofi. Craniul i-a fost despicat. Doctorii au spus că va muri. Dar ea a învins acea profeție pesimistă, deși a trebuit să poarte ghips vreme de peste un an.

De-a lungul timpului, a devenit prima femeie director al unui studio de film important. Cînd și-a dat demisia de la Paramount, trei ani mai tîrziu, experții de la Hollywood — exact ca acei doctori — au spus că acesta era finalul carierei ei.

Apoi a produs un film cu succes uriaș, intitulat *Atracție fatală,* uluindu-i iarăși pe specialiști.

Cînd am întrebat-o pe această doamnă talentată și curajoasă de ce n-a renunțat niciodată, mi-a răspuns: „Toți eșuează. Toți sînt loviți de viață, dar cei ce au un succes notabil revin mereu. Rămîn în joc."

Și ea a rămas. Doamnelor și domnilor, vă rog să mă ajutați să o întîmpin cum se cuvine pe... Sherry Lansing.

Acumulați tensiunea într-o prezentare, astfel încît numele persoanei să fie unul din ultimele cuvinte ale formulei de întîmpinare — fie că persoana respectivă este vestită sau nu — acumulați tensiune. Nu doar că introducerea dumneavoastră devine mult mai interesantă cînd întîrziați în a revela numele, ci, în mod practic, vă oferă și șansa de a declanșa un ropot de aplauze din partea publicului prima dată cînd rostiți numele, garantînd astfel că vorbitorul dumneavoastră sau invitatul de onoare va fi primit călduros.

E groaznic să fii întîmpinat cu tăcere. Poate că pînă pe scenă nu sînt decît trei paşi de făcut — dar cînd sala e tăcută, aceşti trei paşi sînt înfiorător de mari.

Şi, pentru că tot vorbim despre linişte, aş vrea să vă familiarizez cu unul dintre cele mai importante aspecte ale oratoriei eficiente.

Cînd mi-am întrebat prietenul, Jerry Lewis, de ce — deşi îl văzusem pe scenă de nenumărate ori — rîd încă atunci cînd spune o glumă a cărei poantă o ştiu deja, mi-a răspuns: „Nu rîzi de glumă, ci de *dozarea timpului* în care este spusă."

Sfatul pe care mi l-a dat Jerry în legătură cu dozarea timpului, cînd repetam pentru spectacole pe scena Teatrului Ford în 1992, a fost să o iau încet. „Timpul e altfel pe scenă", mi-a spus el, şi am descoperit repede cîtă dreptate avea: chiar o secundă pare cu mult mai lungă pentru artist decît pentru oricine altcineva de pe scenă — şi orice artist descoperă că o pauză pe scenă pare să dureze o veşnicie. Totuşi, pauzele sînt foarte eficiente în cazul unui discurs — fiindcă *pauzele ne ţin atenţia trează.*

Cel mai puternic sunet din orice limbă este liniştea.

PROVOCAREA NR. 10: FACEŢI PAUZE PENTRU A OBŢINE EFECTUL SCONTAT

Cred că veţi savura toate cele trei părţi ale acestei teme. Mai întîi, citiţi, cu voce tare — rar — „În mijlocul furtunii" şi „Rămîi în joc", ca şi cum i-aţi prezenta pe Hugh Downs şi Sherry Lansing. Această temă funcţionează cel mai bine dacă vă puteţi înregistra prezentările, pentru a le putea

reasculta. Cel mai important este să faceți pauze de două sau trei secunde în anumite momente ale fiecărei povestiri.

Spre exemplu, „Era un copil timid [PAUZĂ], și cel mai mult se temea de apă" sau „Era un copil timid, și cel mai mult se temea de [PAUZĂ] apă". Ați putea încerca „Era [PAUZĂ] un copil timid, și cel mai mult se temea de apă". Jucați-vă astfel. Nu ezitați să faceți pauze oricînd vreți — dar asigurați-vă că atunci cînd ajungeți la ultima propoziție a fiecărei *Povești la minut*, o spuneți cel puțin o dată *cu* și cel puțin o dată *fără* pauză: „Vă rog să mă ajutați să-l întîmpin cum se cuvine pe [PAUZĂ] Hugh Downs". „Vă rog să mă ajutați să-l întîmpin cum se cuvine pe Hugh Downs."

În al doilea rînd, vă voi ruga să-i urmăriți pe actorii comici de profesie. Puteți alege niște emisiuni-dezbatere la o oră tîrzie din noapte, seriale de comedie ori un canal de comedie. Sau, dacă găsiți timp, vizitați un club de comedie. Oriunde și oricînd, studiați felul în care cei mai vestiți actori de comedie își dozează timpul. *Remarcați cînd fac pauze*. Veți descoperi că foarte puțini își spun de fapt glumele sau poveștile. În schimb, frazele obișnuite sînt reprezentate de o serie structurată de fraze fixe și fraze-poantă. Comicul, observînd sala aproape goală, remarcă:

FRAZA FIXĂ: „Doamne, probabil că orașul ăsta e foarte bogat."
[PAUZĂ]
POANTA: Văd că ați cumpărat toți cîte patru sau cinci locuri.

În al treilea rînd, în următoarele șapte zile, de cîte ori vă este omenește posibil, presărați conversațiile dumneavoastră cu pauze — și înregistrați atenți răspunsurile ascultătorilor. Presărați pauze la serviciu, în familie, la spălătoria chimi-

că, în magazine — oricînd puteţi. M-a ajutat să fac pauze numărînd încet în minte — „unu, doi, trei" — oricînd făceam pauze. Nu vă eschivaţi de la această parte a temei. Ştiu că acest exerciţiu, mai mult decît oricare altul, vă va ajuta să simţiţi incredibila putere a tăcerii — cum printr-o pauză bine plasată puteţi capta şi reţine atenţia cuiva. Vă rog nu vă faceţi probleme că nu veţi „reuşi". Pur şi simplu treceţi la acţiune.

10

DE CE SÎNT ATÎT DE MÎNIOS?

Să recapitulăm un paragraf de la începutul Capitolului 1:

Cursul practic de încredere, ancorat în experienţa concretă de viaţă, va da rezultate pentru dumneavoastră pentru că ne *putem* transforma. Adevărul este că dumneavoastră şi cu mine ne exprimăm personalitatea în fiecare zi prin alegerile pe care le facem, şi astfel alegem cine vrem să fim. Eu mă auto-creez. La fel faceţi şi dumneavoastră. Mă auto-inventez. Ca şi dumneavoastră. Nici eu, nici dumneavoastră, nu sîntem ceea ce mîncăm; sîntem ceea ce *gîndim*. Prin definiţie, încrederea este o atitudine — iar atitudinea dumneavoastră faţă de oameni şi situaţii se poate schimba, exact aşa cum s-a schimbat atitudinea mea. Veţi învăţa cum să renunţaţi la un set de percepţii în favoarea altuia. Lumea va rămîne aceeaşi; numai că dumneavoastră o veţi *vedea* cu alţi ochi.

Cînd v-am rugat să ascultaţi atenţi cum vorbesc ceilalţi, în cadrul Provocării nr. 2: *Nu încercaţi* (p. 36), sînt sigur că aţi putut vedea cu cîtă stricteţe cuvintele lor le limitează sau le lărgesc lumea: Expresia „Nu pot" încuia uşa pentru totdeauna, nu? „N-am putut", pe de altă parte, lăsa uşa deschisă variantelor.

Titlul *Curs practic de încredere* reprezintă o decizie lingvistică asemănătoare. De ce l-am ales? Am auzit prima dată această expresie de la un instructor militar de la Universitatea din Parris Island, Carolina de Sud, în toamna anului 1961. El a explicat detaliat că acest *Curs practic de încredere* este o succesiune de obstacole — butuci, garduri și apă miloasă — că de la mine, ca și de la restul plutonului de recruți din Marină, se așteaptă să cîștig. Sergentul era convingător, și hotărît că, de fapt, noi vom stăpîni cursul. Era foarte încrezător că vom reuși.

Avea dreptate. Încurajați de el, am învins bestia. Ce am învățat cățărîndu-mă pe funii și sărind peste butuci? În primul rînd, Corpul de Marină a avut dreptate să numească testul un curs de *încredere* și nu o cursă cu *obstacole* — pentru că, sincer, acesta era scopul său: „Dacă pot trece peste acel buștean, pot trece peste orice. În acea zi, obstacolele au oferit recruților posibilitatea să cîștige încredere: zi de zi, *obstacolele ne oferă ocazia să fim mai încrezători.*

De fiecare dată cînd — fie și pentru o clipă — ne înfrîngem neliniștea, frica de eșec, sentimentele de vulnerabilitate și inferioritate, devenim alții. Nu mai sîntem ce am fost: progresăm. Cu fiecare obstacol pe care îl depășim, sîntem mai buni. Luați din nou în considerație lecțiile din jurnal: așa-i că experiența v-a ajutat să vă schimbați setul de percepții? Lumea e aceeași; atitudinea dumneavoastră s-a schimbat.

*

Acum vom analiza în cel fel se conturează și ne stau uneori în cale atitudinile și părerile noastre;

cum ar spune instructorul meu, este mai ușor să depășești un obstacol pe care îl poți vedea. Ne vom îndrepta atenția și asupra unei alte emoții puternice — mînia — ce este ea și ce putem face cu ea. Și vom continua cu povestirea, de această dată concentrîndu-ne asupra unor modalități simple, ușor de învățat, de a reține și a menține trează atenția cuiva.

Pentru a fi mai încrezători, e desigur util să recunoaștem cum am ajuns să vedem lumea în acest fel — să ne vedem pe noi, să-i vedem pe ceilalți. Totuși, acționați cu grijă. Ceea ce sînteți pe cale să citiți ar putea fi mai provocator și mai deranjant pentru dumneavoastră decît oricare altul dintre pasajele din *Cursul practic de încredere*. Pentru că vă voi cere iarăși să cîntăriți cît de înrădăcinate sînt în personalitatea dumneavoastră vechile deprinderi — și acest efort ar putea să vă doară ca o operație înainte de a se vedea rezultatele.

În 1965, cînd m-am întors din Vietnam, mi-am văzut țara sfîșiată de atitudini contradictorii privitoare la război — două grupuri abordînd de pe poziții de neclintit aceeași „realitate" în feluri absolut diferite. Cu treizeci de ani mai tîrziu, în 1995, eu și milioane de alți americani am fost din nou martorii unei „realități" divizate abordate fără putință de tăgadă — cînd fosta vedetă de fotbal O. J. Simpson a fost judecat pentru crimă și în cele din urmă achitat.

Dacă dumneavoastră ați fi avut în 1965 vîrsta necesară pentru a vă face o părere, ce ați fi crezut despre războiul din Vietnam?

De ce?

În 1995, ce ați crezut despre verdictul juriului care a proclamat că O. J. Simpson nu-și ucisese fosta soție și pe prietenul ei?

De ce?

Aveți o părere conturată puternic? Sînt sigur că recunoașteți că alți oameni au o altă părere, diferită de a dumneavoastră, care este conturată la fel de puternic ca și a dumneavoastră. Cum ajungem la asta? Cum pot doi oameni sau două grupuri de oameni să vadă același eveniment — și să fie martorii acelorași fapte și evenimente — atît de diferit?

Învățăm.

Imaginați-vă că mintea dumneavoastră este o poartă. Mai întîi, ea este pe atît de larg deschisă pe cît este posibil. Totuși, vă oferim ceva informații și ușa se închide ușor. Vă dăm ceva mai mult, iar ușa este lăsată abia întredeschisă, dacă nu s-a închis de tot. Ați început să acceptați informațiile care vă susțin punctul de vedere, și ați început să respingeți informațiile care contrazic punctul dumneavoastră de vedere. Dumneata, prietene, ți-ai conturat o atitudine.

Toate atitudinile, fie la fel de corozive ca ura, fie expansive ca dragostea, sînt rezultatul aceluiași proces. Și acel proces se numește *învățare.* Spre exemplu, reflectăm atitudini, cînd nimeni nu ne poate convinge să renunțăm la propria libertate sau să credem că nu sîntem demni de respect.

Inevitabil, atitudinile noastre ne influențează comportamentul. Dacă preferăm un anume partid politic, vom deveni probabil mai toleranți cu privire la caracteristicile unice și diferite ale membrilor săi. „Ei sînt oamenii noștri“, am putea spune. Pe

de altă parte, păcatele cele mai neînsemnate ale oamenilor din partidele rivale sînt ţinte sigure ale dispreţului.

Vedem ceea ce dorim să vedem.

Astfel anorexicul, cel slab ca un băţ, se vede gras; vedeta de cinema în plină strălucire declară: „Sînt urîtă" cînd observă un singur coş pe obraz; halterofilul ofteazǎ şi spune: „Sînt slab", pentru că nu reuşeşte să ridice o povară incredibilă. Din contră, cînd copilul descris în următoarea *Poveste la minut* s-a confruntat cu obstacole, a văzut o cale de ieşire şi iată:

FETIŢA CARE A REUŞIT

Fetiţa locuia cu sora şi bunica ei într-o cameră mică şi dărăpănată dintr-o clădire de la intersecţia străzilor Yucca şi Wilcox din Los Angeles, la mică distanţă de faimosul bulevard Hollywood.

Părinţii ei, care trăiau despărţiţi, erau amîndoi alcoolici. Despre bunica ei se putea spune că era, ei bine, excentrică. Viaţa era adesea zgomotoasă, confuză şi imprevizibilă pentru această fetiţă.

Totuşi, a aflat că putea evada cînd lumea devenea prea potrivnică, putea să închidă ochii şi, purtată de imaginaţie, să călătorească într-un loc mai bun — un tărîm fantastic, unde putea fi oricine doreşte. „Sînt...", se gîndea ea — şi chiar era!

Totuşi, uluitor, viaţa ei adevărată s-a derulat mai uluitor decît cel mai minunat vis al ei. Şi astăzi Carol Burnett — o persoană de un talent recunoscut pe plan mondial — este una din cele mai adorate vedete americane.

Carol Burnett este unică — aşa sînteţi şi dumneavoastră. V-am împărtăşit povestea ei ca să vă

inspire, nu ca să o imitați. Vă puteți închipui cît de diferită ar fi fost viața lui Carol dacă ar fi lăsat ca necazurile din copilărie să-i dicteze deciziile ulterioare? Carol a găsit o cale de ieșire și a progresat. Și dumneavoastră puteți.

PROVOCAREA NR. 11: IMAGINAȚI-VĂ

Dacă ați putea alege o părere de-a dumneavoastră ce ar putea să vă provoace neliniște dumneavoastră sau altcuiva, care ar fi ea? O cursantă mi-a spus că se așteptase dintotdeauna ca bărbații să fie mai hotărîți decît femeile. Un alt cursant mi-a descris sentimentele sale intense cu privire la diferențele de rasă, despre care știa prea bine că sînt iraționale și de care îi era rușine. O a treia mi-a vorbit despre părerea proastă pe care o avea despre sine, și și-a rezumat gîndurile prin această întrebare: „Cum pot depăși frica de singurătate și auto-responsabilitate după o viață întreagă în care alții au avut grijă de mine?"
Iată ce trebuie să faceți: aș vrea să vă alocați cîteva momente liniștite doar pentru dumneavoastră; relaxați-vă și închipuiți-vă cum v-ați comporta dacă ați crede în alte valori? (Spre exemplu, cum s-ar comporta ultima cursantă într-o situație dată dacă nu i-ar fi frică?) Există și o a doua parte a acestui exercițiu, care va fi continuată în Provocarea nr. 15. Pentru moment, relaxați-vă — păstrați în minte acest gînd dacă doriți — și nu uitați să vă imaginați că sînteți în acțiune.

Cît de mînios sînteți?

Și eu am fost mînios, am fost *predispus* la mînie, în majoritatea anilor mei adulți. Deși nu știam cît de adînc eram rănit, mînia și violența pe

care le îndurasem în copilărie mă pregătiseră să văd lumea — *să anticipez comportamentul celorlalți* — ca prin niște lentile foarte performante. Aveam mult mai puține alternative decît mi-aș fi închipuit. Acest lucru nu a fost niciodată mai evident ca într-o noapte, acum mai bine de douăzeci de ani, în timpul unei plimbări cu soția mea, Loretta, pe o stradă din Manhattan:

Soția mea, însărcinată în șapte luni cu al doilea copil al nostru, mergea mult mai încet decît majoritatea fanilor hockey-ului care ieșeau în valuri din Madison Square Garden. Era o noapte neobișnuit de caldă din 1974, și mulțimea se rărise pînă cînd am dat colțul străzii, la mică distanță de locul unde ne parcaserăm mașina și mi-am dat seama de pericol.

În fața noastră se afla un grup de patru sau cinci adolescenți care își împărțeau lovituri de karate și pumni. Ocupaseră tot trotuarul îngust și părea evident pentru orice trecător că ar putea fi rănit de hîrjoneala lor zgomotoasă. Îmi auzeam inima bătînd pe măsură ce ne apropiam de ei. M-am uitat la soția mea însărcinată. *Nimeni, m-am gîndit, nimeni nu se va atinge de soția mea.* Un curent de căldură mi s-a urcat pe șira spinării pînă la gît. Inima îmi bătea mai tare, respiram mai repede, mi s-au încleștat fălcile. Nu mai eram un îngîndurat redactor de ziar. Eram un băiețel de șapte ani care, cu tot sîngele colorîndu-i obrajii, nu avea să lase pe mîna a doi vagabonzi de pe stradă ce avea cel mai scump pe lume; eram adolescentul de cincisprezece ani care știa să aplice o lovitură de dreapta eficientă. Eram sergentul de marină din Vietnam, în vîrstă de douăzeci și unu de ani. Aveam să-mi apăr copilul nenăscut. La

cîţiva metri de acei tineri, am grăbit pasul, mi-am pus mîinile pe umerii a doi dintre ei, mi-am încleştat degetele, i-am tras către mine şi i-am despărţit. „Ajunge!", le-am spus, cu o voce dură şi întunecată. Adolescenţii s-au privit unul pe celălalt, n-au spus nimic, s-au dat la o parte şi ne-au lăsat să trecem.

Cînd am ajuns la maşină şi am intrat în ea, inima îmi bătea puternic şi fruntea îmi era scăldată de broboane de sudoare. Am început să tremur.

Loretta s-a aplecat către scaunul meu, mi-a prins mîna şi mi-a spus: „Am fi putut să traversăm strada."

M-am aşezat în linişte, şi am lăsat să-mi scape volanul uşor din mînă. Eram confuz. Făcusem ceea ce trebuie? Nu-mi trecuse nici o clipă prin cap să traversez strada. I-am văzut pe adolescenţi trecînd pe lîngă noi, şi nu mai păreau ameninţători deloc; nu erau decît nişte puşti. *Am fi putut traversa strada.* Şi dacă ar fi fost înarmaţi? Îmi pusesem soţia în pericol şi mă pusesem şi eu în pericol. De ce *am ales* violenţa?

Peste cîteva minute, conducînd pe autostradă în linişte, am spus încet: „Ai dreptate."

11

CUM SĂ VĂ DEPĂŞIŢI MÎNIA

Mînia este copilul frustrării. Nu ne-am născut mînioşi. Învăţăm acest lucru — aproape imediat. În plus, mînia şi violenţa nu ascultă de diferenţe de clasă. La toate nivelurile sociale, mînia scăpată de sub control a provocat izbucniri violente, asalturi şi insulte muşcătoare, crime şi sinucideri. A cauzat sau a agravat probleme fizice cum ar fi dureri de cap, tensiune ridicată, infarcturi şi ulcere. Adeseori ele sînt mascate în plînsete şi văicăreli. E chiar posibil, aşa cum cred mulţi psihiatri, ca o condiţie psihică delicată precum depresia, să fie uneori mînie *reprimată*.

Cînd eram copii, dorinţele noastre erau satisfăcute cu repeziciune, dar n-a trecut mult pînă cînd am început să fim încurajaţi să ne supunem dorinţelor celorlalţi şi să trăim frustraţi pentru că nu ne croim propriul drum în viaţă. Am învăţat să mîncăm şi să dormim conform unui program hotărît de alţii. Am fost obligaţi să ne folosim de ustensile ciudate cînd mîncăm, deşi degetele noastre ne ajungeau perfect. Chiar şi aiurelile noastre au trebuit să fie disciplinate. În anii următori, a trebuit să învăţăm să ne adaptăm din ce în ce mai mult la şcoală, la serviciu, la cererile ce veneau din partea altora. Ni s-a spus de ne-

numărate ori că autocontrolul este o măsură a maturității noastre. Mai e de mirare atunci că ne ascundem sau ne negăm mînia?

Indiferent cît de importantă ar fi reținerea, totuși, ea nu reprezintă decît jumătate din poveste. Deși studiem cu interes fața urîtă a mîniei — și vom continua să examinăm pericolele pe care ea le presupune chiar în acest capitol — neglijăm adeseori să recunoaștem latura pozitivă. Mînia poate fi o dovadă a faptului că existăm, că ne pasă.

„De ce sînt atît de mînios?"

Formularea întrebării declanșează procesul prin care ne putem transforma mînia, ca și neliniștea, în aliați. Mînia ne poate ajuta să devenim mai buni, ne poate motiva să atingem țeluri nobile și — ceea ce este cel mai important — poate fi un sistem de alarmă neprețuit în viețile noastre de zi cu zi. În fond, mînia este o formă de *energie*. Direcționată corect, această energie ne poate menține în alertă în privința grijilor legitimate; ne poate oferi impulsul necesar pentru a ne confrunta cu cele mai dificile provocări zilnice.

Cînd cetățeanul bate cu pumnul în masă la o întîlnire a consiliului municipal și ridică tonul pentru a defăima nedreptatea, strigă de fapt enunțîndu-și îngrijorarea, arătînd că e gata să vorbească, să depășească propria frică și imposibilitate de exprimare a mîniei, deoarece crede cu toate puterile că binele va învinge.

Mînia rezolvă lucrurile. Energia inspiră actele creatoare. Mînia este impulsul care vă determină să cereți o creștere salarială, ultima izbucnire care îl împinge pe un atlet epuizat să treacă linia de sosire, acel ceva care vă face să vă căutați o slujbă mai bună și să vă croiți un drum mai bun.

Cum punem mînia în serviciul nostru?

Mai întîi, recunoaşteţi că sînteţi mînios. Pare uşor? Adeseori negăm acest lucru chiar faţă de noi înşine, în special cînd ni se pare glacial de egoist sau iraţional. Mînia dezlănţuită a unui băieţel la moartea mamei lui ("M-a lăsat singur — o urăsc!") este mai uşor de înţeles decît frustrarea pe care o simţim cînd un şef nu ne tratează ca făcînd parte din familie sau cînd trebuie să aşteptăm la coadă. Mai mult decît simpla rostire a cuvintelor, simţiţi-le forţa: „Sînt mînios!"

În al doilea rînd, analizaţi-vă mînia. De unde vine frustrarea? Cînd sînteţi prins într-un blocaj de circulaţie, problema vă scapă de sub control; e acolo, pe stradă, iar dumneavoastră nu puteţi face nimic. Cînd sînteţi jignit pentru că profesoara nu vă tratează ca şi mama dumneavoastră, întrebaţi-vă: „Am dreptul să fiu mînios?" Fiţi sincer: asta e o întrebare dificilă. Răspunsul ar putea pune frîu mîniei. Pe de altă parte, dacă vi se refuză o promovare din cauza sexului, rasei, vîrstei sau naţionalităţii, e drept să fiţi mînios — şi e şi util.

În al treilea rînd, înfruntaţi-vă mînia. Dacă sînteţi într-un blocaj de circulaţie, asta e. Reacţionaţi acceptînd situaţia, pentru că nu aveţi nimic altceva de făcut. Atunci capătă valoare toate lecţiile referitoare la autocontrol. Respiraţi adînc. Relaxaţi-vă. Nici ceilalţi nu se mişcă. Dacă, totuşi, vi s-a refuzat pe nedrept o promovare, mînia e pregătită să acţioneze în favoarea dumneavoastră. Creşte nivelul adrenalinei din sînge, sîngele curge mai repede — n-aţi fost niciodată mai agitat. Nu risipiţi această energie preţioasă agitîndu-vă cu privire la situaţia deplorabilă în care vă aflaţi:

„Vai, săracul de mine! Cît sufăr!" În schimb, atîta vreme cît mînia vă ajută să fiți foarte lucizi, explorați posibilitățile și șansele pe care le aveți. Ar trebui să renunțați sau să luptați? Dacă alegeți prima variantă, începeți căutarea în mod activ. Dacă vă hotărîți să luptați, vedeți cum au reușit alții în situații similare — apoi porniți la acțiune. *Concentrați-vă asupra unei soluții,* iar mînia dumneavoastră va deveni un aliat prețios.

Permiteți-mi să reiterez alternativele pe care ni le oferă mînia: Putem sublima acea energie în activități pozitive cum ar fi rezolvarea de probleme, jogging-ul, rearanjarea mobilierului, sau o muncă mai intensă. Putem sculpta sau scrie o povestire. Sau ne putem descărca mînia lovind un scaun, îmbufnîndu-ne, pedepsind un copil pe nedrept, jignindu-ne colegii de muncă sau certîndu-ne degeaba cu partenerul de viață. Dar orice am face, se întîmplă ceva cu acea energie; descărcarea ei duce la schimbări.

Pînă acum ne-am concentrat în principal asupra mîniei ca reacție imediată la o situație frustrantă. Acum să ne concentrăm asupra unei altfel de mînii: mînia *cronică,* o *predispoziție* la mînie — cu alte cuvinte, asupra mîniei ca *atitudine.*

Cînd eram tînăr, așa cum ilustrează și povestea din Madison Square Garden, eram bolnav de mînie cronică — ceea ce înseamnă că eram pregătit să mă înfurii la cea mai mică provocare. Din fericire, am fost capabil să îmi schimb atitudinea de-a lungul anilor. Dacă n-aș fi vrut sau n-aș fi putut să mă schimb, *Cursul practic de încredere* n-ar mai fi existat. (Cel puțin, cu siguranță n-ar fi

fost scris de *mine!*) Mînia cronică este, în fond, corozivă: distruge viețile.

Bolnavii cronici de mînie se grăbesc să judece și să-i vadă pe ceilalți ca pe niște amenințări potențiale. Ei au o uriașă nevoie să se autocontroleze. Din nefericire, chiar cînd dețin controlul, acest lucru nu le oferă o satisfacție de durată. Desigur, exact aceasta este descrierea unui taur. Deci, nu este de mirare să auzim adulți bolnavi de mînie cronică descriindu-i pe copii, chiar pe ai lor, ca fiind sfidători, răsfățați, imaturi — cînd, în mod ironic, chiar adulții bolnavi de mînie cronică dovedesc o incapacitate copilărească de a face față frustrării. Cînd eram mic, iar bunica îmi spunea că trebuie să evit răcelile și oamenii mînioși, fără să știe făcea mai mult decît să vorbească *cu* mine: vorbea *despre* mine.

Da, despre *mine.*

Pentru a mă transforma, a trebuit să accept un adevăr dureros: eram o persoană mînioasă. A trebuit să accept și deplina responsabilitate pentru cine eram. (Acum știți de unde provine primul dintre cei *Șapte pași către împlinirea personală.*) De îndată ce am înțeles asta, am fost capabil să învăț cîteva lucruri care cred că vă vor fi la fel de folos și dumneavoastră pe cît mi-au fost mie:

Mai întîi, eu *pot* să mă schimb. Puteți și dumneavoastră.

Apoi, am remarcat esențialul. Nu e distractiv să fii mînios. Mînia mi-a cauzat o stare de disconfort. Cînd eram mînios, eram supus unei mari varietăți de reacții fizice asemănătoare cu cele pe care le experimentam cînd eram neliniștit sau înfricoșat: inima îmi bătea cu repeziciune, îmi creștea tensiunea, creștea nivelul adrenalinei. Pentru a pune

capac, nici nu prea mă plăceam pe mine însumi cînd eram mînios — şi aproape întotdeauna regretam mai tîrziu că mi-am pierdut cumpătul.

Cu timpul am început să înţeleg că *cel care te poate mînia te poate cuceri.* Dacă eram furios în vreun moment, spre exemplu, nu puteam să dorm. Pe de altă parte, duşmanul meu dormea neîntors, ca un prunc. Aşadar, pe cine a rănit mînia mea?

De-a lungul anilor, pe măsură ce am început să examinez cinstit motivul pentru care mă enervasem atît de tare, am constatat că mă înfuriam, de obicei, din două motive ce se constituie în frustrări personale: Fie nu credeam că voi fi în stare să ating un anume scop, fie simţeam că nu pot evita o împrejurare neplăcută. Dacă nu puteam să obţin ceea ce îmi doream, dacă nu puteam atinge un ţel, să îmi iasă ceva cum doream sau să controlez comportamentul — chiar şi gîndurile — celorlalţi, mă enervam. Dacă revăd ceea ce s-a întîmplat, eram asemenea copilului care zbiera încăpăţînat că vrea jucăria din vitrină. Ce sarcină disperată şi inutilă purtam pe umeri: să-i controlez pe toţi din jur. Încet-încet însă, am început să recunosc că ceea ce trebuia într-adevăr să controlez era *propria mea persoană.* Eu — şi nimeni altcineva — eram de vină pentru cum mă simţeam: mă înflăcăra felul în care percepeam eu situaţia. Alţii nu vedeau neapărat cum vedeam eu. Şi mai rău, de cele mai multe ori, aveam o părere absolut greşită! Eu eram cel care nu-şi dăduse seama că puteam traversa de fapt strada. În cele din urmă, mi-am dat seama:

Cele mai adesea, mînia este o alegere personală.

Dacă v-aţi luptat — şi aţi suferit — din cauza mîniei, ca şi mine, cred că veţi considera utile aceste zece sugestii care vă vor ajuta să vă confruntaţi cu unele dintre cele mai frustrante momente ale vieţii:

ZECE MODALITĂŢI DE A DEPĂŞI MÎNIA

1. Luaţi o pauză

Lăsaţi timpul şi distanţa să vă despartă de sursa frustrării dumneavoastră. Un coleg de muncă era la fel de iute la mînie ca şi mine, dar aveam nevoie unul de celălalt ca să reuşească fiecare dintre noi. Cum am rezolvat conflictul? Cînd unul din noi devenea prea nerăbdător, celălalt ridica mîna — şi subiectul era abandonat. De îndată ce puteam discuta subiectul cu calm, reîncepeam conversaţia. La început, semănam cu doi studenţi dintr-o clasă încercînd să obţină atenţia profesorului. Ridicam mîna. Totuşi, după cîteva săptămîni, mîinile se ridicau din ce în cei mai puţin. În cîteva luni, nu mai ridicam mîna — şi, după un an, nimeni nici n-a mai pomenit de asta.
Cînd puteţi, *daţi-vă la o parte.* Fluxul de adrenalină pe care îl simţiţi în sînge va diminua sau va înceta în vreo douăzeci de minute, în special dacă vă concentraţi asupra unei activităţi fizice precum plimbarea sau sportul. Deci, luaţi o pauză şi puneţi-vă corpul în mişcare. Mişcarea ajută.

2. Lăsaţi de la dumneavoastră

Puteţi să vă mulţumiţi cu ce vi se oferă sau să faceţi un compromis? Adulţii încrezători şi inteligenţi fac ambele lucruri. Întrebarea nu este dacă ar trebui să vă mulţumiţi cu ce aveţi, ci dacă *puteţi.* Sînteţi un catîr, sau puteţi găsi o alternativă? Dacă sînteţi inflexibil, aşa cum am fost eu de multe ori, întrebaţi-vă dacă vă luptaţi să vă

păstraţi mînia, insistînd să obţineţi controlul, sau să încercaţi să rezolvaţi o problemă. Încercaţi prea din greu să dovediţi că deţineţi adevărul absolut? Dacă sînteţi mînioşi, probabil că sînteţi şi încăpăţînaţi.
Lăsaţi de la dumneavoastră: nu puteţi numai dacă spuneţi că nu puteţi.

3. Negociaţi

Căutaţi un teren de înţelegere. Concentraţi-vă asupra subiectului, nu asupra personalităţii. Dacă vă insultaţi interlocutorul sau îi subminaţi părerea ori comportamentul, se pierde încrederea reciprocă. Nu vă amăgiţi: dacă abordaţi o neînţelegere ridiculizîndu-l pe celălalt, n-aţi făcut altceva decît să-l convingeţi de puterea pe care o deţineţi *în acel moment*. Şi v-aţi făcut un duşman care, de îndată ce va deţine puterea, şi ocazia, vă va submina poziţia.
Avem tendinţa să reţinem cine ne-a jignit. Negociaţi, nu manipulaţi. Întrebaţi-vă: „Chiar vorbesc în interesul celuilalt sau încerc pur şi simplu să-mi justific poziţia? Încerc oare să descopăr cea mai bună cale de a rezolva conflictul, sau încerc doar să cîştig?"

4. Supravegheaţi-vă limbajul

Dacă abordaţi un limbaj extrem folosind cuvinte precum „niciodată" sau „mereu", renunţaţi. Mai întotdeauna, cuvintele extreme sînt folosite ca o ameninţare implicită: „N-o să accept asta niciodată!" Dacă folosiţi cuvinte de rău augur, ameninţătoare sau violente, veţi reuşi într-un sens: intenţia dumneavoastră va fi înţeleasă. Şi, aşa cum cîştigaţi prin intimidare cînd insultaţi pe cineva, de fiecare dată cînd copleşiţi pe cineva vă puteţi aştepta ca într-o zi cineva să v-o plătească cu vîrf şi îndesat. Majoritatea oamenilor nu uită

ușor, în special cînd trebuie să învingă umilința și să supraviețuiască momentului. La fel ca și cuvintele „nu pot", limbajul dumneavoastră vă definește lumea dumneavoastră.

Dacă vă autodisciplinați căutînd cuvinte pozitive, constructive în diverse situații, veți gîndi în mod pozitiv și constructiv: gîndurile dumneavoastră vă reprezintă.

5. Ascultați

În primul rînd, s-ar putea să vă înșelați. Dar nu veți ști decît dacă vă domoliți mînia în timp ce ascultați. Întrebați-vă: „Față de ceea ce crede el sau ea, cum pot oare eu să văd mai clar?" Dacă ascultați atent, veți descoperi uneori că există o agendă ascunsă. Cînd, spre exemplu, un copil e obraznic ca să atragă atenția, un părinte iubitor examinează comportamentul greșit și motivele ce stau la baza acestui comportament. Am putea avea tendința de a uita adevărul profund din acea înțelegere cînd devenim adulți — riscul asumat este uneori foarte mare.

Cînd unul dintre membrii unui cuplu explodează de furie împotriva celuilalt pentru o cît de mică neglijență — el a întîrziat cîteva minute la cină — probabil nu incidentul constituie problema, ci convingerea că întîrzierea este un alt exemplu al felului în care el îi ignoră sentimentele. Soțul ar trebui să asculte atent și să înțeleagă motivele reale ale enervării soției sale; ea ar trebui să-și exprime adevăratele sentimente. Amîndoi au nevoie să-și examineze comportamentul și motivele care se ascund în spatele cortinei.

6. Îmbrățișați-vă

Da, v-am sfătuit *să vă îmbrățișați*. Dacă sînteți mînios pe persoana iubită, îmbrățișați-o. Din tot sufletul. Poate nu asta simțiți — și tocmai de

asta trebuie s-o faceţi. E greu să rămîi mînios cînd cineva îţi demonstrează că te iubeşte, şi exact asta se întîmplă cînd ne îmbrăţişăm. Dacă sînteţi mînios, iar situaţia nu vă permite o îmbrăţişare — aţi încins o luptă crîncenă cu un partener de afaceri sau un şef, spre exemplu — folosiţi *cuvinte* în locul îmbrăţişării: „Mary, vreau să-ţi spun că prietenia ta [sau felul tău de a conduce] este mai important(ă) pentru mine decît motivul care m-a [şi te-a] supărat atît de tare. Vreau să-ţi arăt cît apreciez şi cîtă nevoie am de prietenia [sau coordonarea] ta. Crezi că putem face o pauză de cinci minute? Eu am nevoie de aşa ceva. Sînt sigur că voi putea să văd lucrurile mai clar şi voi putea să exprim mai bine ceea ce mă preocupă — dacă facem o pauză de cîteva minute."

7. Scuzaţi-vă

Aşa cum am afirmat în Capitolul 7, greşelile reprezintă o partea firească şi valoroasă a vieţii noastre. Cînd încercăm să ne ascundem greşelile, de obicei eşuăm. Mînia erodează: respingem întrebările referitoare la comportamentul nostru, şi devenim siguri pe noi, defensivi şi stingheriţi. Fiţi deştepţi, prieteni. Spuneţi „Îmi pare rău" cînd greşiţi. Simpla recunoaştere va face ca mînia dumneavoastră să se stingă asemenea unui curcubeu sau unui băţ de chibrit — numai că mai repede. În plus, cînd vă scuzaţi sincer, vă asumaţi responsabilitatea propriilor fapte. *Deţineţi controlul.* Cît despre cel care are ultimul cuvînt de spus într-o confruntare care v-a enervat la culme, lăsaţi-vă adversarul să aibă acest privilegiu. De fapt, propuneţi-vă ca acesta să fie scopul dumneavoastră nobil: să vă asiguraţi că celălalt va rosti ultimul cuvînt. ***Singura modalitate eficientă de a cîştiga o confruntare este de a o evita — şi singura modalitate sigură de a pre-***

lungi o confruntare este de a încerca să aveți ultimul cuvînt. Discuția seamănă cu un fluture; cearta este ca un purice. Care din ei ați dori să vă însoțească la un picnic?

8. Gîndiți în perspectivă

Am fost martorul unor catastrofe umane, deci recunosc că există o diferență uriașă între un mic deranj și necazul real. Întîrzierile de cîteva minute, faptul că vă găsiți haina murdară, robinetul stricat, sau un colet livrat din greșeală în cutia dumneavoastră poștală sînt mici neplăceri. Faptul că vă luptați cu metastaza, cu sindromul lui Alzheimer sau cu SIDA, durerea războiului sau a sărăciei sînt necazuri serioase. Neliniștea deranjează; necazurile sînt serioase. Păstrați-vă energia pentru lucruri importante. Majoritatea lucrurilor care ne provoacă mînia este reprezentată de neplăceri minore.
Vă ajută să gîndiți în perspectivă dacă vă întrebați, cu înțelepciune: „Care este cel mai rău lucru care s-ar putea întîmpla?"

9. Alcătuiți-vă un plan

Cum veți reacționa în fața unei persoane sau a unei situații care vă provoacă mînia? Mai întîi, întrebați-vă: „Ce vreau să obțin?" (Dacă răspunsul dumneavoastră este „să rănesc pe cineva", nu sînteți pregătit să vă faceți un plan. Calmați-vă: respirați adînc de cîteva ori, mergeți la o plimbare, lăsați să scadă nivelul adrenalinei. Cînd vă veți fi liniștit suficient de mult ca să înțelegeți că cel mai bun scop este să rezolvați problema — nicidecum să vă răzbunați pentru durerea pe care o simțiți sau să-i răniți pe alții pentru că dumneavoastră sînteți mînios — puteți progresa.) Puneți întrebări în continuare: „De ce am nevoie? Am nevoie de ajutorul cuiva pentru a

lua o hotărîre? Ce paşi pot face pentru a rezolva problema sau a dezamorsa situaţia? Care sînt alternativele pe care le am la dispoziţie? Ce modificări rezonabile pot face?"

Elaboraţi-vă un plan. Veţi fi uluit de cît de bine vă veţi simţi după aceea. *Controlaţi situaţia.*

Uneori planul poate fi de o mare simplitate, referindu-se numai la cuvintele pe care trebuie să le folosiţi într-o anume situaţie: Imaginaţi-vă că trebuie să vă alegeţi cuvintele dinainte — chiar să le scrieţi, dacă doriţi — pentru a scădea tensiunea şi a-i ajuta pe ceilalţi să se concentreze asupra găsirii unei soluţii. Dacă credeţi că celălalt ar putea spune: „M-a supărat ce ai făcut, pentru că mi-ai rănit sentimentele", pregătiţi-vă să nu-i răspundeţi: „E ridicol." Gîndindu-vă la aceasta dinainte, veţi recunoaşte că declaraţia celuilalt referitoare la faptul că l-aţi jignit este o ocazie. Deci, exprimaţi-vă regretul, asumaţi-vă responsabilitatea pentru rolul pe care l-aţi jucat şi vedeţi dacă există vreo modalitate prin care, acţionînd împreună, puteţi evita ca acest incident să se repete.

E timpul să clarificăm un aspect: Dacă respingeţi sinceritatea celuilalt, scopul dumneavoastră real va fi provocarea durerii, şi nu vindecarea. Nu lăsaţi mînia să vorbească. Planificarea vă va ajuta să vă alegeţi cuvintele şi gîndurile cu mai mare atenţie. Spre exemplu, dacă vă gîndiţi bine, veţi evita să spuneţi: „Nu vă enervaţi." Spunîndu-i cuiva care este nervos să nu fie nervos, faceţi aceeaşi greşeală ca atunci cînd îi spuneţi unei persoane înfricoşate: „Nu-ţi fie frică!". Ştie deja că nu-i place ceea se simte. În schimb, *oferiţi-i un motiv să-şi diminueze mînia sau frica.* Asta trebuie să faceţi.

Dacă vă enervează ceva la serviciu — poate în legătură cu un alt angajat sau o eroare la nota de

plată la telefon — hotărîţi-vă cu cine trebuie să vorbiţi, aflaţi cînd e disponibilă acea persoană, adunaţi informaţiile sau materialele de care aveţi nevoie ca să rezolvaţi problema şi hotărîţi-vă asupra ordinii în care veţi acţiona. Încă o dată, scrieţi-vă totul: *Faceţi un plan.*

10. Cereţi ajutor

Vă puteţi baza mereu pe prieteni, rude şi consilieri personali ca să cereţi ajutor. Vestea bună este că, dacă sînteţi nervos — dacă sînteţi o fire ce se înflăcărează uşor, cum eram eu — puteţi cere ajutor. Căutînd sprijin, dovediţi că sînteţi puternic, matur şi curajos — şi nu slab. Ştiu că veţi fi încîntat — poate chiar surprins — să aflaţi cîţi oameni, în special prieteni şi rude, sînt dispuşi să vă ajute dacă pur şi simplu le cereţi sprijinul. Dacă vă discutaţi sentimentele cu cineva în care aveţi încredere, nu doar vă veţi simţi mai bine, ci în plus veţi ajunge mai uşor la originea mîniei care vă macină. Vă amintiţi de exemplul pe care vi l-am dat cu părinţii iubitori — felul în care au reacţionat ei la comportamentul copilului lor şi la motivele care se ascundeau în umbră?

Fiţi propriul dumneavoastră părinte iubitor. Cereţi ajutor.

PROVOCAREA NR. 12: JURNALUL MÎNIEI DUMNEAVOASTRĂ

La fel cum aţi făcut în cazul grijilor dumneavoastră, discutate în Provocarea nr. 3 (p. 43), ţineţi un jurnal asemănător care să se ocupe acum de situaţiile şi oamenii care vă provoacă mînia. Cu alte cuvinte, notaţi şi descrieţi momentele în care vă înfuriaţi. Înregistraţi tot ce se întîmplă, de ce vă înfuriaţi, cum v-aţi simţit. Dacă faceţi asta

vreme de trei sau patru săptămîni, nu va mai fi nevoie să recapitulaţi această parte din *Cursul practic de încredere.* Veţi afla că, deşi nu veţi putea rezolva toate problemele care vă provoacă furia, veţi fi mai încrezător — iar atitudinea dumneavoastră se va schimba.

12

CUM SĂ IUBIȚI — ȘI CUM SĂ FIȚI IUBIT

Destinul nostru nu este să trăim între străini.

Din punct de vedere social și biologic, oamenii sînt sortiți să trăiască în grupuri mici — familii, clanuri și comunități mai mari — și să-i cunoaștem pe toți cei din jur de la naștere pînă la moarte. Presupun că semănăm mai mult cu lupii și cimpanzeii decît cu albinele sau furnicile. Totuși, centrele noastre urbane, unde locuiește majoritatea populației planetei, seamănă mai mult cu furnicare aglomerate sau roiuri uriașe decît cu sate liniștite. Cine sînt toți oamenii aceștia? *De ce să ne mirăm că atît de mulți dintre noi ne simțim neliniștiți, izolați, singuri? Cum să avem încredere într-o persoană pe care nu o cunoaștem?* Poate, zic și eu, însăși ideea civilizației — metropolele — nu este normală.

Dacă am dreptate, cum oare poate cineva să îndure complexitatea lumii *civilizate* în care trăim?

Ne putem face prieteni.

Și putem iubi.

*

În acest capitol, vom analiza motivele pentru care ne îndrăgostim, cum oferim și cum primim dragostea, cum se modifică nevoia noastră de iubire de-a lungul vieții. Vom explora diferențele

esenţiale între sex şi dragoste, şi vom examina cu atenţie prietenia şi dragostea.

Sper că ceea ce veţi citi vă va întări şi vă va provoca. *Cursul practic de încredere* n-ar putea să nu includă sugestii despre cum să iubiţi şi cum să vă lăsaţi iubit. Şi, pentru că acesta este un curs ce se bazează pe viaţa reală, vom vorbi şi despre acele momente delicate în care ne vedem obligaţi să renunţăm la cineva iubit — şi despre felul în care putem depăşi durerea. Într-o altă zonă sensibilă, vom vorbi în amănunt despre critică: cum să criticăm; cum să acceptăm critica.

Poate, acum multă vreme, într-o bună zi s-a întîmplat cam aşa:

Deşi bucăţi de blană îl înveleau în mai multe straturi, aerul înţepător de rece l-a pătruns pînă la piele şi a tremurat. Pămîntul era îngheţat bocnă, iar zăpada ce se aşternea îngreuna şi mai mult urcuşul pe stîncile netede şi umede. Totuşi, hotărît să nu cadă, şi-a croit drum încet, ţinînd mereu cu aceeaşi grijă prada pe care o obţinuse. Era *carne*, şi avea să le redea putere. În sfîrşit, a trecut pragul. Şi-a dat la o parte blănurile protectoare şi a păşit îngheţat în peşteră. Treptat, pe măsură ce pătrundea mai adînc în încăperile întunecate, aerul se încălzea. A auzit-o pe copilă înainte să o vadă — şi a zîmbit.

De ce se întorsese? Ce-l adusese înapoi?

Cred că motivul se numeşte iubire.

Cred că impulsul iubirii este la fel de puternic ca orice altă nevoie umană. Să analizăm mai atent această situaţie. De fapt, să o punem în balanţă cu sexul — nevoia asociată cel mai mult cu iubirea: ştim că sexul, la fel ca şi foamea şi auto-

apărarea, este un instinct — dar oare dragostea e un instinct? Eu, unul, nu cred asta; cred că dragostea înseamnă ceva mai mult, și cred că învățăm *cum* să iubim. Instinctele sînt, prin definiție, biologice și greu de înăbușit. Din nefericire, știm cu toții că dragostea poate fi înăbușită și chiar ucisă.

Sexul este stimulat de glandele noastre; dragostea ne cuprinde toată personalitatea. Sexul este biologic; dragostea este psihologică. Sexul uman poate fi întîmplător și stimulat de noutate; din contră, dragostea alege cu mare grijă și încearcă să fie unică. Cel mai important lucru este că sexul poate fi interpretat prin atitudini — dar dragostea *este* o atitudine.

Cînd copiii sînt educați într-o familie normală, sexul și dragostea sînt complet diferite. Cînd un băiat care provine dintr-un cuplu unit se confruntă pentru prima dată cu sexul, se află la joacă cu prietenii, nu alături de cei pe care îi iubește cel mai mult. De fapt, doar în adolescență — o dată cu atingerile, săruturile și mîngîierile — încep să se combine aceste două direcții evolutive, sexul și dragostea, astfel încît mai tîrziu, în viața normală de adult, să ne putem bucura de relații sănătoase.

Modul în care se combină sexul și dragostea într-un adult matur depinde, desigur, de cele trei etape pe care le-ați studiat mai devreme:

Un copil învață să aibă încredere; un adolescent este în căutarea propriei identități; adulții văd dincolo de ei înșiși.

În copilărie, avem enorm de multă nevoie să fim iubiți; dar cînd sîntem adulți, resimțim o nevoie și mai puternică.

Avem nevoie *să iubim*.

Cu siguranţă sînteţi îndrăgostit atunci cînd bucuria şi bunăstarea unei alte persoane sînt la fel de importante pentru dumneavoastră ca propria bucurie şi bunăstare.

S-a spus de nenumărate ori că, pentru a iubi pe altcineva, trebuie mai întîi să ne iubim pe noi înşine. Este un raţionament corect — şi provine din înţelepciunea maturităţii. Cu alte cuvinte, pentru a crede în altcineva — a avea încredere — trebuie mai întîi de toate să credem în noi înşine.

Pentru a-mi putea clădi o relaţie cu altcineva, trebuie să pot fi în stare să spun: „Mă leg *de tine*. Cred *în tine*. Cred *în noi*." Pentru a mă lega cu adevărat de altcineva, totuşi trebuie să ştiu exact cine sînt şi ce vreau de la viaţă: Dacă eu nu ştiu cine sînt, cum oare să ştiu dacă cineva e persoana potrivită pentru mine?

Adolescentul răspunde repede — prea repede — la această întrebare: „Tot ce vreau de la viaţă este *el* [sau *ea*]!" Asta este o iluzie; nu ne putem regăsi propria identitate în altcineva. „Nu-l vreau decît pe el" poate părea romantic, dar nu este realist. Este o speranţă ce se hrăneşte cu iluzii ce vor fi, aproape sigur, sortite dezamăgirii.

Înainte să continuăm, liniştiţi-vă. Nu am de gînd să trivializez noţiunea de iubire şi nici să o ucid cu definiţii. Din contră, o vom privi servindu-ne de lentile cu dioptrii mărite.

Vă mai amintiţi prima iubire?

Prima iubire ne dă aripi. Ne inspiră. Ea survine cînd sîntem liberi, iar viitorul ne oferă promisiuni nelimitate. De obicei, e un sentiment fizic, puternic şi adînc. Prima iubire ne copleşeşte şi face ca totul în jurul nostru să pălească. Pune stăpînire

pe timpul nostru. Ne comportăm așa cum credem că ar trebui, uneori stînjeniți de propriul comportament. Ca un uragan, prima iubire — de obicei adolescentină — nu prea durează. Și cînd cade ultima picătură de ploaie, iar vîrtejul devine briză ușoară, ce-a rămas?

Sper că prietenie.

Relațiile între oameni se caracterizează prin multe iluzii. Încercăm să atingem anumite scopuri — cum ar fi să-l mulțumim pe șef, sau să mulțumim un client, spre exemplu — deci ne comportăm cum știm mai bine: *Vrem să fim agreați.* Pentru a-i împiedica pe ceilalți să-și formeze o părere greșită despre noi (pentru a fi agreați), adeseori ne camuflăm sentimentele negative și nu rănim pe nimeni. Purtăm măști — și, din nefericire, unii dintre noi încearcă cu atîta disperare să se facă plăcuți, încît se supun riscului de a deveni la fel de superficiali ca și măștile pe care le poartă. Cînd ne facem un prieten, trebuie să lăsăm măștile la o parte: *Putem fi noi înșine.* De fapt, cînd sîntem alături de un prieten adevărat, am putea avea mai multă libertate de a fi noi înșine decît atunci cînd sîntem singuri.

Prieteniile trebuie clădite în timp; ele nu sînt statice. Cînd ne facem un prieten „din prima clipă", e doar un miraj, o iluzie. Numai timpul și experiența consolidează încrederea, care stă la baza prieteniei.

ÎMI EȘTI PRIETEN?

1. Îmi dedici o parte din timpul tău.
2. Mă asculți — și mă asculți fără să mă faci să mă simt ca și cum m-aș afla în fața unui juriu.

3. Îmi aminteşti mereu că am şi eu puncte forte.
4. Mă ajuţi să mă vindec cînd sînt rănit.
5. Îmi spui adevărul cînd asta mă ajută; şi nu mi-l spui cînd nu îmi foloseşte la nimic.
6. Îmi arăţi prin comportament, ton şi zîmbet că e important să mă simt în siguranţă, confortabil, în largul meu.
7. Îmi arăţi că regreţi cînd m-ai jignit, mă laşi şi pe mine să îţi arăt că îmi pare rău dacă te jignesc.
8. Nu profiţi de mine. *Niciodată.* Ai grijă să faci tot ce e nevoie ca să mă protejezi.
9. Îmi faci mici surprize.
10. Găseşti cuvinte care fac apel la tot ce e mai bun în mine.
11. Mă laşi să plîng cînd simt nevoia.
12. Mă încurajezi să-ţi spun adevărul şi să recunosc cînd îmi este frică.

Da, îmi eşti prieten. Şi am nevoie de tine.

Seamănă foarte mult cu dragostea, nu?

PROVOCAREA NR. 13: CULTIVAŢI PRIETENIILE

Dacă aveţi norocul să aveţi una sau mai multe astfel de persoane în viaţa dumneavoastră, faceţi ceva înainte să continuaţi lectura: Scrieţi-le o scrisoare sau telefonaţi-le chiar acum. Copiaţi lista şi daţi-o şi altora. Dacă nu aveţi un astfel de prieten încă, nu lăsaţi cartea din mînă. Ea vă va ajuta să dobîndiţi un astfel de prieten.

Pentru mulţi oameni ai acestui secol, o căsătorie clasică presupune dragoste şi sex între doi adulţi. Presupune relaţii frecvente şi constante

între parteneri și include *prietenia* alături de iubire. E logic, de asemenea, ca responsabilitatea clădirii și păstrării mariajului și a familiei să fie împărțită între parteneri.

Conceptul de căsătorie, așa cum îl înțelegem noi, nu este ușor de pus în practică. În afară de stresul social care pare a fi analizat obsesiv în dezbaterile televizate din fiecare după-amiază de lucru din săptămînă, aici intervine și biologia. Spre exemplu, adolescenții resimt instincte sexuale puternice cu ani de zile înainte de a fi pregătiți să-și asume responsabilitățile adevărate pe care le presupune relația dintre doi adulți. În plus, de-a lungul vieții, oamenii normali vor considera mai mult de o singură persoană ca fiind atrăgătoare. Putem fi atrași de mai mult de o persoană — și astfel monogamia nu mai este floare la ureche. Nimeni nu are nevoie de acest *Curs practic de încredere* ca să vadă cîte căsătorii se termină printr-un divorț.

Deci, în afară de relațiile care presupun un abuz de orice fel, care cred eu că sînt cele mai frecvente cauze ale neînțelegerii în cuplu?

Așteptările exagerate — și un eșec în comunicare.

Dacă vrem ca partenerul nostru de viață și copiii noștri să fie perfecți, vom fi dezamăgiți. În plus, tensiunea crește o dată cu așteptările exagerate.

Cînd membrii unui cuplu nu mai vorbesc sincer — chiar atunci cînd motivul inițial este să evităm rănirea sau scandalul — intervine un armistițiu neplăcut. Ar putea părea sigur, chiar inteligent, dar el poartă numele de pace cu preț fix.

De ce cred eu că o asemenea tăcere — acest „armistiţiu" — distruge o relaţie?

Pentru că, aşa cum am sugerat mai devreme, ne simţim cel mai bine alături de cineva în care avem încredere — atunci putem fi noi înşine, nu trebuie să ne supraveghem, nu călcăm pe coji de ouă. Dacă nu împărtăşim frica şi neliniştea cu partenerul — cu prietenul de acasă — atunci cu cine să le împărtăşim? Puţine lucruri dor mai mult decît imposibilitatea de a-ţi împărtăşi sentimentele — de a vorbi — cu persoana iubită. Lipsa de comunicare este o cale sigură de a da naştere resentimentelor, apoi durerii.

Oamenii se rănesc atunci cînd se simt incapabili de a-şi spune cum se simt cu adevărat. E posibil ca măcar unele aventuri extraconjugale să pornească cu intenţia clară de a fi descoperite — pentru a obliga declanşarea unor discuţii despre ceea ce nu se spune. În căsniciile dezbinate pe care le-am cunoscut, cele mai obişnuite probleme au fost formulate astfel: „Partenerul meu mă ignoră, e egoist şi profită de mine."

Un eşec de comunicare.

Deşi dragostea este un ingredient însemnat într-o căsătorie reuşită, o relaţie bazată doar pe dragoste va fi dificilă, pentru că un mariaj e menit să dureze, pe cînd o aventură e trecătoare. O poveste de dragoste este întîmplătoare; căsătoriile sînt edificii solide.

Fie că un cuplu este căsătorit sau nu, orice relaţie trebuie să fie activă pentru a dura. Oamenii sînt sortiţi progresului, nu stagnării.

Prin alegerile pe care le facem zi de zi, progresăm sau regresăm.

Ce este, de fapt, progresul?

Progresul înseamnă să ne învingem îndoiala, să cîştigăm încredere. Orice om luptă. *Persoana pe care o iubim nu poate lupta în locul nostru.* Fiecare dintre noi, individual, este responsabil pentru comportamentul său şi trebuie să-şi învingă propriile îndoieli; dar o persoană iubită ne întăreşte, ne ajută să fim mai puternici. O persoană care ne iubeşte vede ce e mai bun în noi, cît de buni putem fi şi ne încurajează. (În acelaşi timp, progresează şi ea.)

Repet însă, pînă cînd nu ştiu exact cine sînt şi ce vreau, nu pot şti cine sau ce e mai bun pentru mine.

Dacă nu mă dedic propriului meu progres, cum mă pot dedica progresului altcuiva?

Adeseori, în special în tinereţe, căutăm partenerul ideal. Pentru un adolescent, asta nu e o surpriză, nu? Adolescentul în căutarea propriei identităţi se întreabă: „Cine sînt?“ Devine evident: Dacă partenerul meu e perfect, nu-i aşa că sînt şi eu perfect? Intoxicat cu iubire, adolescentul vede în iubirea lui idealul (cine ar putea fi acea persoană) nu realitatea (cine este cu adevărat acea persoană). După cum am spus mai devreme, prima iubire apare cînd sîntem liberi, iar viitorul abundă în promisiuni.

Pe măsură ce înaintăm în vîrstă, ne putem pierde pasiunea, apetitul erotic, romantismul — şi, din nefericire, să confundăm aceasta cu pierderea tinereţii. Am văzut bărbaţi de vîrstă mijlocie trecînd rapid de la ceva la altceva, comportîndu-se ca nişte adolescenţi, şi punînd pe seama tinereţii exact ceea ce le lipsea în viaţa lor de acum. Ca şi cum o sămînţă latentă a adolescenţei

ar fi dat deodată roade în anii maturității lor! Căci acum le e dor de pasiune, de promisiuni, de o persoană care să-i inspire.

Sînt la fel de vulnerabili ca în adolescență și se înșală din nou: *Vedem ceea ce credem că vedem.* Ca în adolescență, iubirea erupe în ei. Dar, de îndată ce intervine un comentariu negativ, o critică din partea noii „persoane ideale", realitatea intervine dur. Revin cu picioarele pe pămînt și se întreabă uluiți: „Cum oare am putut crede că această persoană e perfectă pentru mine?"

Ce au ratat ei?

Nu persoana, ci relația trebuie să fie ideală.

Înainte ca fiul meu, Eric, să se căsătorească cu nora mea, Claudia, i-am sfătuit: „Ne căsătorim în cel mai prost moment cu putință — cînd sîntem îndrăgostiți."

Sîntem orbiți, le-am spus: invadați de pasiune, nu mai vedem adevărul. Sîntem plini de sine, și trecem cu vederea un comportament care ne-ar deranja dacă ar veni din partea altcuiva. Dar timpul reușește să clarifice felul în care vedem lucrurile. În mai puțin de un an și jumătate, *vom* remarca, cu siguranță, fapte care nu ne convin: „Nu, dragă, nu sînt de acord." „Hei, cum se face că noi nu mai stăm de vorbă?" „Chiar trebuie să cheltuiești atîta?" „Dacă aș fi știut cît ești de egoist..."

Dacă semănați cu majoritatea oamenilor, pasiunea voastră va scădea considerabil. E un efect al timpului. Cînd sîngele vi se înfierbîntă în vene, pare imposibil că entuziasmul o să vă părăsească — dar așa va fi. Și e normal. Știți, acela e începutul potențial al unei întregi existențe dedicate

iubirii. Cînd scade temperatura, sîntem liberi să alegem.

Dacă vă împrieteniți, dragostea dumneavoastră poate dura o viață întreagă.

Liz Smith, vestita ziaristă, mi-a spus odată: „Cînd eram tînără, dragostea și aventura îmi ocupau majoritatea timpului, și mă repezeam să-mi rezolv conflictele personale. Dar acum cred că cel mai minunat lucru care mi s-a putut întîmpla au fost prietenii extraordinari pe care mi i-am făcut de-a lungul vieții. Ei sînt cei pe care pot conta într-adevăr. Aceasta este dragostea cu adevărat importantă. A trebuit să mă maturizez, să-mi trăiesc viața, ca să înțeleg acest adevăr. Dragostea romantică mi-a ocupat ani întregi din viață, dar nu cred că relațiile romantice, fie ele cît de fascinante la început, durează cît am dori noi. Cred că mariajele perfecte sînt cele în care partenerii devin prieteni."

Ca și Liz, respect relația ce se stabilește între prietenie și dragoste, *atunci cînd bucuria și bunăstarea unei alte persoane sînt la fel de importante pentru dumneavoastră ca propria bucurie și bunăstare.* Sexul singur nu înseamnă dragoste, și nu înseamnă nici să declari: „Te iubesc". Desigur, sexul poate fi o expresie fericită a dragostei, o declarație asemănătoare cu frumoasele cuvinte „Te iubesc". De fapt, acele cuvinte sînt simțite și auzite de aceia dintre noi care se hotărăsc să vadă și dincolo de ei înșiși. Acei oameni se numesc adulți.

Cred că dragostea este atît de importantă, încît devine al cincilea dintre cei *Șapte pași spre împlinirea personală:*

AL CINCILEA PAS CĂTRE ÎMPLINIREA PERSONALĂ

1. Asumaţi-vă responsabilitatea

Acceptaţi responsabilitate deplină pentru comportamentul dumneavoastră. Cînd rostiţi „Sînt responsabil", puteţi construi o viaţă nouă, ba chiar o lume nouă.

2. Credeţi în ceva important

Viaţa dumneavoastră este demnă de o motivaţie nobilă.

3. Fiţi tolerant

Veţi deveni mai agreabil, atît pentru dumneavoastră înşivă, cît şi pentru cei din jur.

4. Fiţi curajos

Reţineţi, a fi curajos înseamnă a acţiona *sub imperiul* fricii, nu eliberat de ea. Dacă provocarea e importantă pentru dumneavoastră, chiar trebuie să fiţi emoţionat.

5. Iubiţi

Pentru că trebuie să ştiţi ce e bucuria.

13

ABUZUL DIN DRAGOSTE

Mi-ar fi mult mai uşor să sar peste următorul subiect, care este abuzul din dragoste. În copilărie, am fost terorizat de frică şi, din cauza experienţei mele personale, sînt foarte sensibil la acest subiect. Din orele în care am predat *Cursul practic de încredere* ştiu, totuşi, că acest capitol are o importanţă uriaşă pentru mulţi cursanţi şi trebuie să fie inclus. Dacă aţi fost rănit, sper că vă ajută. Dacă n-aţi fost rănit, sper să învăţaţi ceva din acest pasaj care vă va îndruma să ajutaţi pe cineva care a fost o victimă — şi vă va descuraja dacă *dumneavoastră* vă veţi afla vreodată într-o situaţie în care aţi fi capabili să transformaţi pe cineva în victimă.

Abuzul emoţional este „sistematica diminuare a imaginii celuilalt", spune Andrew Vachss, un avocat din New York, care şi-a dedicat viaţa protejării copiilor. „Poate fi intenţionat sau subconştient — sau ambele în acelaşi timp —, dar acest comportament este întotdeauna de durată, nu se constituie într-un eveniment singular. Are rolul de a transforma copilul într-o victimă care crede că nu valorează nimic — nu merită respect, prietenie, e nedemn de dreptul natural din naştere al fiecărui copil: dragoste şi protecţie."

Este un coşmar: părintele face abuz de puterea lui. E vorba de un abuz din dragoste.

Abuzatorul bruschează şi dispreţuieşte eforturile copilului: „Nu poţi face nimic ca lumea?" Abuzul poate include durere fizică — dar rana cea mai adîncă, rana care durează, este cea emoţională. Copilul este încurajat să creadă: „Nu sînt bun de nimic."

La cîţiva ani după ce mi-am încheiat serviciul militar în Vietnam, am fost uluit de cît de repede au acceptat concetăţenii mei americani care nu luptaseră niciodată pe front diagnosticul aplicat veteranilor de război — „sindromul post-traumatic de stres" — ceea ce soldaţii care luptau în războaiele de odinioară numeau „şocul obuzelor" sau „extenuarea frontului". Totuşi, pare atît de dificil pentru multe dintre aceleaşi persoane să înţeleagă că a abuza de dragostea unui copil are aceleaşi consecinţe — iar acele consecinţe pot dura o viaţă întreagă. Copilul supus abuzurilor este victima unui război la fel de sigur ca şi un soldat căruia i se oferă o distincţie militară. Adevărul este că soldaţii din marină implicaţi într-un război luptă mai mult unul pentru celălalt decît pentru steagul ţării lor. În luptă, se sprijină unul pe celălalt — dar cine e mai singur decît un copil rănit?

Cînd eram mic şi tata se îmbăta şi mă bătea, îmi spuneam mai tîrziu: „Ce rău îmi pare că l-am enervat aşa pe tati!"

Azi îmi e uşor să văd că acestea sînt cuvintele unei victime. Încercam să „explic" ce îmi făcea tata asumîndu-mi vina — luînd totul asupra mea — propriul meu abuz. Abia acum însă îmi dau seama că nu eram vinovat pentru ce îmi făcea

tata; el era singurul vinovat pentru comportamentul său.

Totuşi, este inevitabil ca victimele să se simtă copleşite de un sentiment de culpabilitate — le convine, paradoxal, ca abuzul la care sînt supuse să fie, cumva, vina *lor.*

Fie că sînteţi copil, fie că sînteţi adult, nimeni nu are dreptul să abuzeze de dumneavoastră.

Cînd, într-o zi, i-am cerut lui Andrew Vachss să definească relaţia dintre rău şi diabolic, mi-a spus: „Cînd un pedofil doreşte un copil, e rău. Cînd îl atinge, e diabolic."

Pe de o parte, majoritatea adulţilor care au fost victime în copilărie nu abuzează de alţii, cînd devin adulţi — deşi sînt experţi în acest domeniu trist. Pe de altă parte, foarte rar un adult care abuzează de alţii nu a suferit abuzuri în copilărie.

În cadrul unei dezbateri televizate s-a speculat o dată că eu n-aş fi avut succesul de azi dacă n-aş fi fost rănit în copilărie. I-am spus producătoarei adevărul: „Sînt cine sînt azi *în ciuda* copilăriei mele, nu datorită ei." Dacă plantăm o mînă de seminţe, pot prinde rădăcini şi înflori. Totuşi, închipuiţi-vă ce flori am avea dacă aceleaşi seminţe ar fi plantate într-un sol fertil şi îmbunătăţit cu îngrăşăminte. *Toţi* copiii merită să fie iubiţi, să li se ofere tot ce e mai bun.

Abuzul este întotdeauna o eroare.

Unii părinţi care n-ar fi trebuit niciodată să poarte acest nume recurg la o metodă absolut vătămătoare: nu îşi exteriorizează dragostea pînă cînd copiii nu o „merită". Aceşti copii sînt obligaţi să îndeplinească ordinele lipsite de sens ale părinţilor lor. Pentru ei, viaţa este o tentativă eternă, inutilă de a încerca să-şi facă părinţii „mîndri" de

ei — să facă *tot* ce li se cere. Spre deosebire de copiii părinților realmente iubitori, acești micuți se confruntă cu provocări care, într-un cămin, pot include standarde strict patologice; în altul, responsabilitatea de a „avea grijă" de părinți; și în altul, violări ale reglementărilor muncii, abuz de droguri și prostituție. Adeseori, sînt obligați să se comporte ca adulți în miniatură, nu li se dă voie să se bucure de copilărie.

S-ar putea să cunoașteți adulți care au crescut în astfel de cămine; ei caută mereu să fie aprobați. Știu actori vestiți care au confundat aplauzele publicului — *acceptarea* — cu iubirea. Probabil de aceea, cînd fiica noastră, Melinda, a avut ocazia în adolescență să participe la o paradă de modă, soția mea și eu i-am sugerat să refuze. Ea ne-a ascultat sfatul și, ani de zile mai tîrziu, în timp ce scriam *Cursul practic de încredere*, Melinda mi-a amintit ce îi spusesem atunci: „Ai spus că manechinele tinere și actrițele au tendința să confunde atenția cu afecțiunea."

De fiecare dată cînd un director de companie atotputernic, un grad superior din armată sau un funcționar public important abuzează de un subordonat, el este o pasăre de pradă care se folosește de puterea oferită de poziția pe care o ocupă pentru a face victime. Este ceea ce pare — un abuz — și simți că e vorba de un abuz. Atenția nu înseamnă afecțiune; de fapt, abuzatorul nu reușește să vadă persoana de alături ca pe o persoană.

Ei bine, ce-i de făcut?

Mai întîi, respectăm cu strictețe primul dintre cei *Șapte pași către împlinirea personală:* „Asumați-vă responsabilitatea". Apoi, acceptăm că nu

sîntem responsabili pentru comportamentul persoanei care abuzează de noi. Şi recunoaştem faţă de noi înşine cel mai important adevăr dintre toate: „Nu merităm să se abuzeze de noi" — lucru care, desigur, este exact minciuna pe care încearcă să ne-o impună orice abuzator. „Scumpule, nu ştii cît de mult te iubesc? N-ar fi trebuit să spui ce ai spus. Nu înţelegi? Mă enervez, puişor, tocmai pentru că te iubesc atît de mult."

E cazul să iertaţi?

Asta depinde de dumneavoastră.

Iertarea nu presupune faptul că abuzul poate fi scuzat. Mai întîi, iertarea *înseamnă* că recunoaşteţi că aţi fost rănit; în al doilea rînd, că vă asumaţi responsabilitatea, dacă aceasta există, pentru a fi expus la o situaţie care v-a rănit; şi, în al treilea rînd, îi comunicaţi persoanei care v-a rănit că vi s-a vindecat rana. (Al doilea pas nu sugerează faptul că o victimă ar trebui să-şi asume responsabilitatea pentru abuz, ci încurajează victima să caute o cale de ieşire şi, atunci cînd e posibil, să o folosească.) Eu cred că dacă faceţi al treilea pas — vă hotărîţi cu adevărat să iertaţi — ar trebui ca el să vă elibereze de propria mînie şi nu să fie o modalitate de a-l dezvinovăţi pe cel care v-a rănit. Un consilier care le spune victimelor că trebuie să-i ierte pe abuzatori pentru a se vindeca ele însele nu face altceva, după părerea mea, decît să abuzeze în continuare de victime.

Nu e responsabilitatea dumneavoastră să-l reabilitaţi pe cel care a abuzat de dumneavoastră.

E decizia dumneavoastră dacă îl iertaţi sau nu. Nimeni nu are dreptul să insiste să iertaţi. N-am auzit niciodată o concentrare mai bună a acestui adevăr decît în pledoaria finală susţinută de An-

drew Vachss în fața unui juriu: „Cel care a fost prejudiciat are toate drepturile."

PROVOCAREA NR. 14:
CONSIDERAȚI CĂ SÎNTEȚI DEJA
CEEA CE VISAȚI SĂ FIȚI

Recitiți pasajul despre mînia cronică din Capitolul 11 și vedeți în ce fel se leagă de ceea ce tocmai ați citit despre abuz, apoi întrebați-vă: „Are vreo legătură ce am citit cu mine sau cu vreo persoană pe care o cunosc? Sînt frustrat? Sînt mînios? Sînt trist sau deprimat? Am suferit abuzuri? Ar putea fi descris comportamentul meu ca fiind abuziv?"

Fie că ați răspuns „da" sau „nu" la vreuna dintre aceste întrebări, notați pe o foaie de hîrtie ceea ce ați dori într-adevăr să schimbați chiar acum la dumneavoastră sau la situația în care vă aflați: în ce fel ați dori să vă schimbați viața. Cît timp faceți acest exercițiu, presupuneți că nu există nici un motiv pentru care nu puteți avea — sau fi — tot ceea ce doriți. De ce aveți nevoie? Ce ați dori să faceți?

După ce ați terminat de scris, aș dori să vă așezați și să vă imaginați că sînteți „o persoană nouă". *Închideți ochii și concentrați-vă.* Convingeți-vă că sînteți ceea ce visați să fiți. Acesta nu este un truc sau un joc. Vă asigur că dacă îl urmați cu conștiinciozitate, acest exercițiu vă va ajuta să aveți mai multă încredere în dumneavoastră. Nu vă opriți pînă nu *vă întipăriți acea imagine în minte.*

14

SCHIMBAȚI-VĂ COMPORTAMENTUL ȘI ATITUDINEA DVS. SE VA SCHIMBA

Importanța *atitudinii* numită iubire — cea care ne ajută să vedem dincolo de noi — n-a fost niciodată mai evidentă pentru mine decît în ziua cînd prietenul meu Shlomo Breznitz, un distins psiholog și profesor la Universitatea Haifa din Israel, mi-a împărtășit o extraordinară revelație pe care a avut-o:

„Cînd studiem documentele din lagărele de concentrare", mi-a spus el, „primul factor de supraviețuire care se impune este capacitatea de a pune bazele unor relații pline de miez chiar în lagăre. La început, s-a crezut că beneficiarul principal era cel în care erau investite sentimente frumoase. O examinare mai atentă a dovedit că au fost mai ajutați cei ce au oferit. Ei au fost în stare să-și păstreze demnitatea și integritatea personală".

Și a adăugat: „Cea mai importantă lecție pe care am învățat-o în acea perioadă de cercetare a fost că *cea mai bună metodă de a ne ajuta pe noi înșine este să-i ajutăm pe ceilalți.*"

În timp ce vorbea, mi-am amintit de vechiul basm al văduvei căreia i-a murit unicul fiu. Ea îi cere preotului din sat să-i aducă fiul înapoi, *oricum*, cu o rugăciune, o loțiune magică sau cu orice. El îi spune să meargă să găsească o sămînță

de muştar dintr-o casă care nu a cunoscut durerea şi să i-o aducă. „Grăuntele de muştar e vrăjit", promite preotul. „Îl voi folosi ca să alung durerea din viaţa ta."

Prima casă în care ajunge ea, este o clădire luxoasă locuită de o familie bogată. Cînd i se deschide uşa, ea îşi explică intenţiile — căuta o sămînţă de muştar într-o casă care nu a cunoscut durerea.

„Nu e casa pe care o cauţi", au sfătuit-o acei oameni pe văduvă, rememorînd seriile de tragedii pe care le înduraseră.

Văduva, sensibilizată de propria pierdere, simte o compasiune infinită pentru familie şi se hotărăşte să se oprească puţin din drum să-i consoleze. Cînd pleacă, îşi reia căutarea seminţei de muştar fermecate. Îi vizitează pe cei cu poziţii înalte, pe oamenii umili, pe cei din clasa de mijloc, pe bogaţi, pe săraci. Oriunde merge, găseşte cămine cu probleme — şi îi ajută pe toţi cei pe care îi întîlneşte în cale.

E atît de preocupată să-i ajute pe alţii, încît, în timp, uită să mai caute grăuntele de muştar — şi nu îşi dă deloc seama că *era* vrăjit: alungase durerea din viaţa ei.

Vă amintiţi prima zi de şcoală? Dacă a semănat cît de cît cu ce am trăit eu, a fost înspăimîntătoare. Începuturile pot fi înfricoşătoare. Dintr-o dată lumea se transformă într-un loc al întrebărilor de tip: *Ce mă fac dacă?*

Ce mă fac dacă mă împiedic?

Ce mă fac dacă eşuez?

Ce mă fac dacă află că eu sînt eu?

Există, desigur, ceva care poate părea chiar mai dificil decît o primă experiență:

Pot s-o iau *de la capăt?*

Sînt întemnițat în trecutul meu, în eșecurile mele, în pierderile mele, în alte persoane, în lumea din jurul meu?

Trebuie să fiu întotdeauna ceea ce sînt?

Mă pot autodepăși vreodată?

Pot realmente să o iau de la capăt?

Ne putem alege alte coafuri, ne putem cumpăra haine noi, face ordine în dulapuri, zugrăvi casa, ne putem pune la punct situația financiară personală — dar mulți ocolesc acele noi începuturi care dau un nou sens vieții noastre sau ne oferă satisfacție personală. Refuzăm să cedăm chiar atunci cînd știm că asta trebuie să facem.

De ce?

Schimbarea ne sperie.

Ne agățăm cu toate puterile de ceea ce ne e cunoscut, uneori în ciuda durerii pe care ne-o aduce. Știm, spre exemplu că, cu cît mai mult o soție maltratată rămîne alături de cel ce abuzează de ea, cu atît mai greu îi e să se elibereze. Pentru victima a cărei încredere în sine a fost epuizată printr-un abuz îndelungat, gîndul singurătății, al abandonului este mai înfiorător cu fiecare zi ce trece. Nu doar cei care suferă abuzuri simt această frică. Poate cunoașteți un văduv sau o văduvă care și-au pierdut partenerul iubitor de viață și nu pot trece peste durere, refuză să privească în față ziua de mîine. Dacă dumneavoastră înșivă ați trecut printr-o relație care acum s-a încheiat, știți bine că nu e ușor să renunțați.

În *orice* situație, cînd trebuie să ne despărțim de o persoană apropiată, fie că este decizia noas-

tră sau nu, avem enorm de multă nevoie de cei trei aliaţi ai noştri — neliniştea, frica şi mînia.

Acum vom analiza două feluri de pierderi: cînd ne despărţim de cineva şi cînd ne moare o persoană iubită. Am pregătit această discuţie accentuînd neliniştea provocată de un nou început, fiindcă aceasta este ţinta noastră.

Ne doare să ne despărţim de o persoană iubită, şi, în primele zile de singurătate, durerea ne copleşeşte. Mînia şi amărăciunea, alături de tristeţea pe care o simţim, ne întunecă mintea. Cu alte cuvinte, emoţiile ne copleşesc raţiunea: în adîncul sufletului nostru, ştim că vom supravieţui, şi totuşi ne întrebăm: „Voi *rezista?*"

Veţi rezista.

Pentru a vedea cum o veţi face, să analizăm o situaţie dificilă: partenerul de viaţă v-a părăsit. Sînteţi nervos la maximum, sînteţi trist şi groaznic de rănit. Poate sînteţi şi iritat. — Bine, sînteţi *furios.*

Dar iată cum stau lucrurile: Sînteţi şi *liber.* Aveţi ocazia să experimentaţi lucruri noi.

Dar eu nu vreau!

Aiurea! Vorbeşte mînia din dumneavoastră. Adevărul este că, indiferent de cît vă doare pierderea şi de cît sînteţi de rănit în acest moment, veţi experimenta lucruri noi. Partea bună este că vă puteţi alege experienţele. Aveţi în faţa dumneavoastră şansa de a avea bucurii şi împliniri noi. Aţi plantat seminţele noului: *Sînteţi gata de schimbare.*

De ce?

Cel mai probabil este să dobîndim atitudini noi cînd schimbăm ceva în viaţa noastră, cînd absolvim liceul sau facultatea, spre exemplu, cînd ne angajăm pentru prima dată sau cînd ne schimbăm slujba; cînd ne pensionăm sau ne mutăm; cînd ne îndrăgostim, cînd începem sau încheiem o relaţie, ne căsătorim sau ne recăsătorim, ne separăm sau divorţăm; cînd se naşte un copil sau pleacă de acasă. Cînd survine schimbarea — dacă este importantă pentru dumneavoastră — veţi vedea că brusc veţi fi mai neliniştit, vă va creşte nivelul adrenalinei. Şi, ca şi în alte cazuri în care aţi simţit nelinişte, frică şi mînie, simţurile dumneavoastră sînt treze. Vă concentraţi asupra a ceea ce se află în jurul dumneavoastră. N-aţi fost niciodată mai sensibil. Deci, folosiţi acestă energie; nu o risipiţi.

Cînd ne despărţim de cineva, este normal să simţim că ne pierdem controlul, că sîntem neajutoraţi — în special dacă noi sîntem cei care am fost abandonaţi. Ne pierdem simţul orientării. Ne întrebăm: „Cine sînt? În cine pot avea încredere?“

Da, exact asta simt. Dar cum îmi pot recăpăta controlul?

Puteţi începe prin a recunoaşte că durerea poate fi sănătoasă; ne poate ajuta să acceptăm o pierdere, să o privim în ansamblul tuturor lucrurilor care ni se întîmplă. Pe de altă parte, agonia compasiunii pentru propria persoană şi planificarea răzbunării nu sînt bune. Dacă vă obsedează trecutul sau intenţionaţi să răniţi pe altcineva în loc să vă ajutaţi pe dumneavoastră înşivă, vă

pierdeți vremea. Și vă concentrați asupra unui lucru greșit:

Concentrați-vă asupra soluțiilor.

Sînteți pe cale să începeți o aventură. Aveți șansa la o viață nouă, mai bună. Partenerul v-a părăsit — dar încă respirați. Ați supraviețuit despărțirii: „Hei, prietene, încă sînt în picioare!"

Încă o dată, reamintiți-vă că scopul dumneavoastră este să redobîndiți controlul.

Vă va ajuta să luați în considerație cuvintele dr. Mimi Silbert, președinta Fundației Delancey Street, un centru de tratament vestit în lumea întreagă pentru foști dependenți de droguri, prostituate și arestați:

„Ceea ce vrem cu adevărat să spunem cînd ne declarăm în imposibilitate de a face ceva, este de fapt că ne vine greu să renunțăm la confortul pe care îl avem. Oare cîte persoane pe care le cunoașteți, nu doar de aici de la Fundație, țin la o relație doar pentru că ea există? Frica de singurătate, de abandon sau de eșec poate, dacă îi permitem, să ne împiedice să facem ceea ce ar trebui pentru a ne simți împliniți."

Ce se predă la Delancey?

„Noi predăm cum să avem încredere și cum să iubim", spune Mimi. „Cei ce locuiesc la fundație au nevoie de un curaj uluitor. Le e cumplit de frică. Le e greu să creadă în afecțiune și intimitate — și să aibă încredere — pentru că i-au rănit pe cei din jur și și-au distrus toată viața."

La Delancey se practică multe metode de predare și filozofii de viață, dar una dintre cele mai eficiente se numește: *„Comportă-te ca și cum"*.

Un proaspăt locatar la Delancey, abia eliberat din închisoare, ar putea auzi: „Bill, știm că ție

nu-ţi place Jim. Ştim că puţin îţi pasă dacă Jim trăieşte sau moare. Dar vrem *să te comporţi ca şi cum* ţi-ar păsa de soarta lui Jim."

Deci, pentru a se integra, noul acceptat pretinde că-i pasă, şi, spre surpriza lui, începe cu adevărat să-i pese. Locatarii de la Delancey se metamorfozează din exterior în interior. În ciuda unor probabilităţi copleşitoare — în ciuda unei vieţi întregi de respingere, eşec şi dezamăgire — locatarii de la Delancey Street învaţă, după cum sugerează Mimi, cum să creadă şi cum să iubească.

În cel fel vi se potriveşte dumneavoastră această situaţie?

Dacă vă modificaţi comportamentul, se va schimba şi atitudinea dumneavoastră.

Dacă se va schimba atitudinea dumneavoastră, veţi fi mai încrezător.

PROVOCAREA NR. 15: ÎNCHIPUIŢI-VĂ CĂ SÎNTEŢI O PERSOANĂ NOUĂ

În Provocarea nr. 11 (p. 123), v-am cerut să alegeţi o părere a dumneavoastră care v-ar putea provoca neplăceri dumneavoastră sau altcuiva. Apoi trebuia să vă imaginaţi cît de diferit v-aţi comporta dacă nu aţi avea acea părere. În Provocarea nr. 14 (p. 157), v-am cerut să vă concentraţi asupra schimbărilor pe care aţi dori să le faceţi în legătură cu propria persoană şi să vă închipuiţi că sînteţi „un om nou". Acum, încă o dată, închideţi ochii şi priviţi-vă aşa cum aţi dori să fiţi. Încă o dată, întipăriţi-vă puternic această idee în minte. Faceţi acest exerciţiu *înainte să continuaţi* lectura.

Doctorul Norman Vincent Peale, a cărui carte *Puterea gîndirii pozitive** a devenit unul dintre materialele clasice capabile să ofere inspirație în secolul al XX-lea, era atît de sigur de impactul rugăminții, despre care îmi vorbise o dată, încît era sigur că putem „bombarda" oamenii cu rugăminți pentru a-i ajuta. *Aceasta* este adevărata putere.

Creierul dumneavoastră este un miracol continuu. Fie că îl credem a fi un dar de la Dumnezeu sau produsul evoluției, este uluitor: creierul nu vrea altceva decît să rezolve problemele în locul nostru. Și se pricepe.

Capacitatea noastră de a rezolva probleme se îmbunătățește zilnic. V-ați confruntat vreodată cu o problemă complicată și apoi ați renunțat, ca la doar cîteva zile să vă „vină" soluția? Deși, în mod conștient, ați renunțat să vă gîndiți la problemă, calculatorul încorporat în creierul dumneavoastră a procesat datele încet și a căutat o soluție, făcîndu-și treaba conștiincios — reglementînd totul de la mișcarea degetului mare de la picior și ritmul bătăilor de inimă pînă la înregistrarea, redarea și analizarea cuvintelor și a imaginilor.

În afară de capacitatea de a rezolva probleme, creierul uman este capabil și să formeze imagini ale lucrurilor care nu sînt prezente — și are puterea de a percepe evenimentele înainte ca ele să se petreacă într-adevăr. Spre exemplu, dacă țineți o ghindă în mînă, simțiți oare umbra marelui stejar care se va naște din ea? Puteți vedea sau auzi viața pe care o va adăposti acest stejar — insectele, păsările, veverițele? Nu. Dar vă puteți *închipui*

---

* Titlul original: *The power of positive thinking*. Carte tradusă la editura noastră în 1999. (*N.ed.*)

aceste rezultate deoarece creierul dumneavoastră vă oferă posibilitatea de a vizualiza lucruri pe care nu le puteţi vedea.

Totuşi, pentru a creşte cu adevărat, ştim bine că ghinda trebuie să prindă rădăcini. Deci, s-o plantăm în pămînt umed — şi să aşteptăm.

Pentru a fi mai încrezători, pentru a ne împlini visele, pentru a alege viaţa pe care o dorim, pentru a fi cine ne dorim — avem nevoie să plantăm nişte ghinde, adică nişte idei. Creierul dumneavoastră este solul fertil de care au nevoie aceste idei, şi totul e pregătit. Imaginaţi-vă că mintea dumneavoastră este divizată în două jumătăţi: una dintre ele este conştientul, gîndirea cu voce tare; cealaltă este subconştientul, sau gîndurile nerostite. Dacă ne fixăm o imagine sau o dorinţă în minte în mod conştient şi cu obstinaţie, atunci imaginea sau dorinţa — asemenea unei seminţe care pluteşte pe suprafaţa unui lac — îşi va croi fără îndoială drum în subconştientul nostru. Iar atunci cînd dorinţa se strecoară în subconştient, se declanşează acţiunea.

Imaginea sau dorinţa pătrund în rezervorul nostru de adevărată putere. Subconştientul nostru adăposteşte o energie imensă — şi face presiuni asupra noastră. De îndată ce subconştientul îşi asumă un rol, este decis să îl ducă la îndeplinire. Cei mai mari actori şi atleţi îşi planifică performanţele cu mult înainte să intre în scenă sau pe stadion. Oamenii au tendinţa să devină ceea ce îşi imaginează că sînt: dacă vă vedeţi în viitor ca fiind încrezător, veţi deveni încrezător. Dacă vă vedeţi ca fiind nesigur, deveniţi nesigur.

Creierul dumneavoastră este o maşinărie uluitoare. Nu doar că funcţionează astfel încît să vă

sprijine să deveniți ceea ce doriți să fiți, dar vă și încurajează să acționați.

PROVOCAREA NR. 16: COMPORTAȚI-VĂ CA ȘI CUM

Acum înțelegeți de ce, în provocarea precedentă, v-am sugerat să recapitulați Provocările nr. 11 și 14 și să vă întipăriți din nou imaginile în minte. Doream să îi permiteți creierului dumneavoastră să vă ajute rezolvîndu-vă problemele, făcînd planuri și privind în perspectivă. E inteligent să vă încurajați propriul computer să își facă treaba — și, în același timp, pătrundeți în rezervorul de putere. Mai sper că e evident de ce v-am cerut mai devreme să „vă concentrați asupra soluțiilor", lăsîndu-vă atîtea mesaje în drum. Ele vă folosesc mai mult decît niște simple semnale de memorie; sînt mecanisme practice, care vă ajută să direcționați imaginile și dorințele în subconștient și *să vă gîndiți* mereu.

Înainte de a continua, avem nevoie de o scurtă pauză. Ceea ce tocmai ați citit e prea important ca să ne grăbim înainte. Acest capitol cuprinde doi dintre cei mai complicați pași prin care se poate schimba atitudinea: cel care funcționează dinspre exterior spre interior, numit *Comportați-vă ca și cum*; și cel care funcționează dinspre interior spre exterior, numit *Întipăriți-vă imaginea în minte*. Ambele procese sînt cruciale în a vă ajuta să rezolvați probleme, să vă oferiți singuri alternative, să deveniți mai încrezători și să recăpătați controlul cînd vă confruntați fie cu o pierdere, fie cu un viitor nesigur.

Dacă vă comportați ca și cum ați avea încredere, s-ar putea să nu fiți siguri pe dumneavoastră, dar precis veți fi *mai încrezători*. Dacă *vă întipăriți*

bine în minte chipul persoanei care doriţi să fiţi, veţi începe să deveniţi acea persoană.
Deci, iată pauza pe care v-o propun: vă rog să nu mai citiţi nici un rînd cel puţin o zi (două zile, dacă rezistaţi o atît de lungă detaşare de curs!). În această seară şi mîine seară, înainte să adormiţi, vreau să vă închipuiţi că vă aflaţi în faţa unei clase pline de studenţi: predaţi *Curs practic de încredere*. Vă propuneţi să ilustraţi în faţa clasei procesele *Comportaţi-vă ca şi cum* şi *Întipăriţi-vă imaginea în minte*. Alegeţi exemple cît de amănunţite şi cît de însufleţite puteţi. Şi imaginaţi-vă că acţionaţi. Vă veţi distra îndeplinind această sarcină.
Bucuraţi-vă de ea.

V-am sugerat că suferinţa este un proces normal şi necesar şi că, atîta vreme cît nu devenim obsedaţi de autocompătimire şi nu căutăm răzbunare, suferinţa poate fi o expresie sănătoasă a durerii: *Avem nevoie să recunoaştem că suferim.* Este un prim pas semnificativ către recîştigarea controlului de sine cînd ne confruntăm cu o dezamăgire, o pierdere sau o tragedie. Şi, aşa cum am spus în Capitolul 1, deşi s-ar putea să nu fim în stare să evităm lucrurile cele mai rele, sîntem responsabili pentru atitudinea pe care o adoptăm cînd sîntem copleşiţi de necazuri inerente. Lucrurile rele se întîmplă oricum; felul în care reacţionăm la ele ne defineşte caracterul şi calitatea vieţii pe care o ducem.

Deci, dacă tot nu putem evita dezamăgirile, despărţirile şi aşa mai departe, cum ne recăpătăm controlul de sine cînd pierdem ceva?

Exploatăm ceea ce *putem* controla:

Deşi s-ar putea să nu fiu în stare să controlez lumea din jur, mă pot controla pe mine însumi.

Vă controlaţi propriul comportament, propriile cuvinte, propriul timp. Dumneavoastră hotărîţi cum vă purtaţi, ce spuneţi şi, în cele mai multe cazuri, unde sînteţi şi pentru cît timp. Vă puteţi *comporta ca şi cum* şi *vă puteţi întipări o imagine în minte.* Dumneavoastră hotărîţi cum priviţi lumea: dacă vă schimbaţi comportamentul şi cuvintele, vi se va schimba şi atitudinea.

Cum să pun aceste principii în practică?
Ce paşi să fac? Cum să încep?
Ceea ce încerc să aflu este: Cum mă pot autopropulsa? Cum să mă motivez ca să nu mai stau pe loc, să nu mai îmi pun piedici şi să pornesc la drum?

Aţi învăţat două principii. Iată trei paşi care le includ pe amîndouă.

TREI PAŞI PENRU A VĂ CONTROLA COMPORTAMENTUL

1. Vizualizaţi-vă scopul

Concretizaţi-vă cu adevărat ţelul pe care vi-l propuneţi. Asiguraţi-vă că vă închipuiţi că sînteţi în acţiune. Apoi *întipăriţi imaginea în minte.* Concentraţi-vă puternic. Pentru a elibera puterea subconştientului dumneavoastră, reamintiţi-vă că trebuie să păstraţi dorinţa şi imaginea întipărite profund în conştiinţă.

2. Prezentaţi-vă eficient

Nimeni nu e mai convingător decît dumneavoastră. Dacă spuneţi că nu puteţi, n-o să puteţi. Nici măcar n-o să începeţi. Spuneţi: „Pot". Dacă vă vizualizaţi scopul, îl puteţi atinge. De asemenea,

nu irosiţi vremea privind înapoi; nu tînjiţi după ce a trecut sau aţi pierdut. Amintiţi-vă că sînteţi aproape de un nou început.

3. Comportaţi-vă ca şi cum

Doriţi să fiţi încrezători? Chiar dacă nu vă simţiţi foarte încrezător, *comportaţi-vă ca şi cum* aţi fi încrezători.

Cînd experimentăm o despărţire dureroasă, o destrămare a unei relaţii pline de sens, aşa cum am descris înainte, sîntem terminaţi. Ne pierdem controlul şi pe noi înşine. Avem o nevoie absolută să recăpătăm controlul, să ne direcţionăm şi să ne motivăm. De aceea trebuie *să ne vizualizăm scopul, să ne prezentăm eficient* şi *să ne comportăm ca şi cum* am fi reuşit deja.

Adevărul este că, în ciuda pierderii suferite, căutaţi experienţe noi. Deci, alegeţi ce vreţi să experimentaţi. În fiecare moment important din viaţa dumneavoastră aveţi putere, nu doar la despărţiri. Chiar şi atunci cînd se stinge cineva.

Cea mai dificilă provocare este, poate, să vă reveniţi după moartea cuiva iubit, fie el prieten, părinte, soţ, soţie sau copil. Aceasta nu este o simplă temă — este o experienţă pe care fiecare dintre noi trebuie să o îndure şi trebuie să înveţe să o depăşească. Desigur că e dureros să ne luăm rămas bun de la cineva pe care îl iubim. Dar, pentru unii, este aproape la fel de dificil să consolăm un supravieţuitor. Aşa mi s-a întîmplat mie. Cînd eram mult mai tînăr, credeam că înmormîntările sînt un obicei barbar. Din această cauză, mă simţeam foarte prost, şi mi se părea că nu ştiu niciodată ce să spun. Abia peste ani am înţeles că

aceste triste ceremonii sînt o purificare necesară pentru supraviețuitori, fie că sînt doi atei care își string mîinile peste mormîntul unui prieten, sau sînt integrați într-o ceremonie religioasă complicată.

Ce trebuia să descopăr era valoarea doliului — încă o dată, însemnătatea suferinței — și cum să mă comport relaxat și adecvat. Cît despre mine, încercînd să-i liniștesc pe alții, am învățat în cele din urmă să mă consolez la moartea cuiva iubit. Am învățat cum să-mi iau rămas bun. Puteți și dumneavoastră.

Iată ce am reușit să înțeleg:

ȘASE MODALITĂȚI DE A NE CONSOLA SUFERINȚA

1. Nu vă prefaceți

Să nu credeți că sînteți acolo dintr-un alt motiv. Nu abateți conversația către alte subiecte pe care le considerați „mai puțin dureroase". Supraviețuitorii doresc de obicei să vorbească despre pierderea lor, deci ar trebui să-i încurajați.

2. Nu încercați să-l faceți pe cel care a suferit o mare pierdere să se simtă mai bine

Deși la început aceasta ar putea părea o contradicție, nu este. Nu mai știu la cîte înmormîntări am asistat, unde oameni bine intenționați împărțeau sfaturi: „Nu mai suferi atîta". Îl lasă pe cel îndurerat fără replică și îl încurajează să-și ascundă suferința. Ultima dată (a fost chiar *ultima dată*) cînd am rostit aceste cuvinte, un supraviețuitor m-a întrebat: „Și cît ar trebui să sufăr?"

3. Nu vă fie frică de lacrimi

E normal să vă exteriorizaţi suferinţa, şi e mai bine decît să o ascundeţi. Lacrimile suferinţei sînt sănătoase. Dacă le înăbuşiţi acum, vor erupe mai tîrziu — şi vă va durea mai mult.

4. Lăsaţi-i să vorbească

Fiţi un bun ascultător. Conversaţia care vă va servi cel mai bine ar putea fi cea în care ascultăm mult mai mult decît vorbim. Fiţi sensibil. Iarăşi, nu descurajaţi discuţiile despre cel dispărut.

5. Consolaţi

Cînd ne moare cineva apropiat, e normal să ne simţim vinovaţi. De ce n-am spus sau n-am făcut un anume lucru? De cîte ori nu ne-am dorit cu toţii: „Măcar de-aş fi avut ocazia..." Consolaţi-l pe cel ce suferă. Un cuvînt din suflet va avea un ecou îndelungat.

6. Fiţi alături de cei îndureraţi şi a doua zi

Prietenii cei mai buni apar şi a doua zi. Toată lumea crede că cei îndureraţi au nevoie de timp pentru ei înşişi. Nu cred că e adevărat. Am aflat că supravieţuitorii au nevoie de ajutorul nostru mai mult *după* şoc decît în timpul lui.

Sper ca aceste sugestii să vă ajute cînd aveţi nevoie de ele. Pentru mine, au fost nepreţuite.

În cele din urmă, dacă dumneavoastră înşivă aţi suferit o pierdere, sper să vă consoleze acest gînd pe care l-am scris pe un bilet recent expediat unui prieten: „Chiar dacă acum ţi-e greu să crezi, va veni o vreme în care bucuria amintirii va fi mai mare decît durerea pierderii."

PROVOCAREA NR. 17: CONSOLAŢI-VĂ PRIETENUL

Shlomo Breznitz a spus că cercetarea lui a indicat faptul că „cea mai bună modalitate de a ne ajuta pe noi înşine este ajutorul pe care îl oferim altora". Acest principiu a fost ilustrat în povestea despre văduva care căuta sămînţa fermecată de muştar. Ţinînd minte această pildă, răspundeţi singuri la întrebarea:
Cum pot folosi ceea ce ştiu ca să ajut un prieten care a suferit o grea pierdere, fie ea datorată unei despărţiri sau morţii cuiva apropiat?

15

CUM SĂ FACEŢI FAŢĂ CRITICII

Oricît de mult am dori să nu ne dezvăluim faţă de ceilalţi adevărata personalitate, trebuie să o facem. Pentru a ne bucura de succes, avem nevoie de cei din jur. Avem nevoie de respectul şi bunăvoinţa lor. Cînd vă schimbaţi coafura sau hainele, cînd vă cumpăraţi o pereche nouă de ochelari sau o pălărie, cît de important este pentru dumneavoastră primul comentariu pe care îl face cineva din jur? Dacă azi aţi auzit o sută de cuvinte de laudă şi o singură critică, la ce credeţi că vă veţi gîndi diseară?

Şi eu la fel.

V-aţi întrebat vreodată de ce oricine altcineva este capabil să suporte critica mai bine decît dumneavoastră?

Eu da.

Mai roşesc încă gîndindu-mă la starea copleşitoare, dar inutilă, de jenă pe care o resimţeam înainte să înţeleg în cele din urmă că putem învăţa cum să facem faţă criticii; critica însăşi ne oferă ocazia de a deveni mai buni şi de a construi relaţii mai durabile; critica poate fi un contract solid al prieteniei.

Am aflat că este mai uşor să acceptăm critica, cînd învăţăm că nu este o jignire personală şi

înțelegem că poate naște o relație. De cele mai multe ori, greșim cînd credem: „Dacă mă critici, înseamnă că nu mă placi."

Învățînd cum să ne controlăm emoțiile cînd sîntem criticați, dăm dovadă de maturitate și ne crește valoarea în lumea afacerilor și cea profesională. Din punct de vedere social, acest lucru se dovedește a fi indispensabil. Dacă unul dintre membrii cuplului reacționează ieșindu-și din fire de fiecare dată cînd este criticat, sau dacă are un comportament care îi dezvăluie enervarea, se poate lăsa ușor o liniște periculoasă — armistițiul neplăcut pe care vi l-am descris înainte. În cele din urmă, și căsătoria se încheie.

Calea cea mai eficientă de a învăța cum să acceptăm critica ar fi să învățăm cum să o formulăm. Iată șase pași care au funcționat pentru mine:

ȘASE PAȘI PENTRU A FORMULA O CRITICĂ

1. Puteți schimba situația?

Dacă nu, nu faceți pasul următor. Păstrați liniștea. Niciodată, *absolut niciodată* nu criticați ceea ce nu puteți schimba: „N-ar fi trebuit să te îmbraci așa în seara asta." Aceste critici nu fac altceva decît să rănească. Dacă e prea tîrziu, lăsați-o baltă.

Aceasta este cea mai dificilă regulă pe care trebuie să o respectați, pentru că vă interzice să vă eliberați de ceva apăsător. Trebuie să nu ne exteriorizăm dezamăgirea față de cineva, cînd, de fapt, tot ceea ce dorim este să spunem lucrurilor pe nume. Există suficiente detalii în viața noastră pe care le putem îmbunătăți, deci n-ar trebui

să ne irosim timpul cu ceea ce nu poate fi schimbat.

2. Alegeți locul și momentul potrivit

Nimănui nu-i place să fie criticat de față cu alții. De asemenea, controlați-vă temperamentul. Pot fi un critic aspru la mînie. Pariez că și dumneavoastră la fel.

3. Calmați-l pe celălalt

Ori de cîte ori e posibil, începeți cu o laudă. Care sînt lucrurile bune pe care le-a făcut cineva? Fiți sinceri. Nu spuneți: „E extraordinar, dar...". Spuneți ceea ce *este* extraordinar.

4. Fiți explicit

Dacă nu puteți fi explicit, nu criticați. Dacă nici dumneavoastră nu vă este clar, cum vă așteptați ca să înțeleagă celălalt?

5. Exprimați încredere

Criticați ceva asupra căruia v-ați hotărît deja că poate fi corectat. Ajutați persoana să înțeleagă că, de fapt, se poate corecta. Apoi lăsați să se înțeleagă că e ușor să se schimbe.

6. Lăudați ameliorarea

Fiți de față a doua zi. Sînteți obligat, pentru că altfel, o simplă critică poate părea nepoliticoasă. Dacă tot ați criticat, puteți și lăuda. Nu doar că lauda va grăbi ameliorarea, dar, dacă veți mai critica în viitor, remarca dumneavoastră va fi bine primită grație sincerității ei.

Care este cea mai bună modalitate de a încuraja pe cineva să-și corecteze greșelile, să-și modifice comportamentul, să acționeze mai eficient sau să devină mai util?

Punîndu-mă în locul lui.

Ce îmi place *mie* să aud cînd o zbîrcesc?

Îmi place ca persoana care mă critică să mă asigure că restul lucrurilor pe care le-am făcut sînt corecte, că sînt apreciat deşi am greşit, că greşeala mea a fost omenească, pentru că nu sînt nici leneş, nici iresponsabil, nici indolent — că pot să-mi repar greşeala, dacă încerc din nou.

De îndată ce învăţăm cum să criticăm, putem înţelege mai bine cum să acceptăm critica. Iată un ghid practic:

PATRU PAŞI ÎN DIRECŢIA ACCEPTĂRII CRITICII

1. Concentraţi-vă doar asupra criticii

Nu vă concentraţi asupra persoanei care vă critică, asupra emoţiilor sale sau ale dumneavoastră. Reamintiţi-vă că unei persoane trebuie să îi pese de soarta dumneavoastră dacă îşi consacră o parte din timp formulării unor critici la adresa dumneavoastră.

2. Descoperiţi valoarea criticii

Poate că vi se transmite ceva important, chiar dacă mesajul este greşit formulat. Reţineţi că orice critică ne oferă o ocazie să devenim mai buni. Cereţi detalii. Fiţi siguri că înţelegeţi critica. Nu spuneţi mereu „da, da, da". Ascultaţi pînă la capăt. După ce veţi fi înţeles bine ce are de spus, treceţi la pasul următor.

3. Evaluaţi

Dacă v-aţi concentrat asupra criticii, v-aţi detaşat de emoţia momentului, şi aţi înţeles bine ce vi s-a sugerat, atunci sînteţi pregătit să vă hotărîţi dacă aveţi ceva de schimbat sau dacă doriţi

să schimbați ceva. V-ați putea întreba dacă aceasta este prima dată cînd ați auzit o anumită critică, dacă acel care este un observator competent (și imparțial), dacă își exteriorizează frustrările sau face o observație valoroasă. Rețineți, totuși, că un critic poate să-și exteriorizeze frustrarea și să facă o observație valoroasă în același timp.

4. Spuneți: „Mulțumesc"

Mulțumiți criticului pentru sfatul său și, dacă se poate, înregistrați-i contribuția.

O temere obișnuită cu privire la critică este că ne transformă într-un preș — că acceptînd critica, mai ales o critică dură, ne înjosim. Nu este neapărat așa. Dacă puneți în practică pașii pe care tocmai i-am enunțat, dumneavoastră — și nu cel care vă critică — preluați controlul.

16

CUM SĂ VĂ ASUMAŢI RISCURI

Pentru a fi cu adevărat siguri pe noi, pentru a fi încrezători, a cunoaşte dragostea adevărată şi împlinirea, pentru a ne împăca cu noi şi cu ceilalţi, trebuie să învăţăm să ne asumăm riscuri. Nu avem de ales. Viaţa noastră devine mai bună doar cînd riscăm — iar primul şi cel mai dificil risc pe care ni-l putem asuma este să fim cinstiţi cu noi înşine. V-aţi întrebat vreodată: „Am nevoie de o schimbare?" Eu m-am întrebat. Şi am aflat că simpla formulare a întrebării reprezintă un risc. Dacă răspund „da", trebuie să acţionez — sau să-mi înfrunt frustrarea.

Dumneavoastră aveţi nevoie de o schimbare?

Acest capitol e menit să vă ajute să răspundeţi la această întrebare — să vă ajute să vă analizaţi şansele şi să înţelegeţi ce se întîmplă cînd riscaţi. Apoi vă va ajuta să anticipaţi şi să reacţionaţi la feluritele îndoieli care se ivesc de fiecare dată cînd vă împliniţi un scop mai însemnat decît aţi sperat vreodată. Vom examina factorii dinamici şi cele trei pierderi pe care le comportă orice risc. Vreţi să fiţi mai iubit, mai respectat, mai puternic, mai în siguranţă? Vă întreb din nou: *aveţi nevoie de o schimbare?*

Dacă veţi căuta cuvîntul „risc" în dicţionar, veţi observa în seria sa sinonimică cuvinte precum

„pericol", „hazard", „primejdie", „expunere", „posibilă rănire", „pagubă" și „pierdere". Mai e, deci, de mirare, că sîntem atît de neliniștiți cînd ne asumăm un risc? În fond, n-am auzit toată viața că trebuie să evităm pericolul, hazardul și primejdiile?

Evident, e greu să ne asumăm un risc — iar pericolul este o componentă vitală a asumării riscurilor. A risca înseamnă a ne aventura mai departe decît am fost vreodată.

Dacă e bine să ne asumăm riscuri, de ce ezităm?

Poate vă confruntați cu unele dintre temerile care m-au bîntuit pe mine ani de zile. Îmi făceam probleme că, dacă voi spune ceea ce simt cu adevărat, spre exemplu, alții m-ar vedea așa cum sînt în realitate: „*Ce mă fac cînd vor afla cine sînt cu adevărat?*" V-ar putea copleși, ca și pe mine, ceea ce riscăm să pierdem. Și, în afară de toate aceste griji obișnuite, gîndiți-vă că cei mai mulți dintre noi am fost învățați din copilărie să nu riscăm.

Așa cum am discutat în Capitolul 5, copilăria noastră a fost înțesată cu interdicții („Nu atinge asta!", „Nu înghiți aia!", „Nu te duce acolo!", „Nu pune mîna!") Din fragedă copilărie, am fost încurajați să respectăm granițe. Nu-i de mirare așadar că există atîția oameni care cred că nu își pot alege propriul drum în viață, că viața e o întîmplare și nu o pot controla.

Totuși, riscul — oricît de discreditat e în primii ani de viață — este inevitabil. Nu s-a trezit fiecare dintre noi în fața posibilității de a își schimba serviciul, de a fi promovat, de a cîștiga ori a pierde

prieteni sau iubiţi? Oare nu am trecut toţi cu vederea şanse importante, în special în tinereţe, pentru că nu doream să fim priviţi ca nişte începători, nişte amatori?

Şi atunci cînd sîntem perfect cinstiţi cu noi înşine, de ce ne este cel mai frică?

Nu vreau să eşuez şi nu vreau să mă simt stînjenit.

Da. Frica de eşec şi de umilinţă îşi face loc în sufletul oricărui om normal care se confruntă cu alegeri importante.

Bine, sînt un om normal — dar sînt oare în stare să învăţ să nu mai fiu atît de emoţionat cînd mă confrunt cu riscuri?

Da, sînteţi. Să începem acum.

PROVOCAREA NR. 18: ŢELURI

Aş vrea să vă concentraţi asupra a două întrebări pe care aproape toţi cursanţii mi le adresează cînd urmează cursul meu: *Ce vreau de fapt? De ce am nevoie?* Aţi muncit mult ca să ajungeţi pînă aici. A trebuit să vă reconsideraţi atitudinile, să vă schimbaţi felul de a privi lumea, să vă autostimulaţi. A trebuit să scrieţi mult — şi *să gîndiţi.* Ştiu că nu v-a fost deloc uşor. Dar, aşa cum sînt sigur că aţi ajuns să recunoaşteţi, aceste exerciţii vă ajută să vă consolidaţi încrederea. Da, această metodă funcţionează. Deci, să începem.

Înainte să continuaţi lectura, repetaţi aceste două întrebări: *Ce vreau de fapt? De ce am nevoie?* Dacă puteţi, formulaţi-vă răspunsurile sub

formă de „țeluri". Vom analiza riscurile pe care va trebui să ni le asumăm pentru a ne atinge țelurile. Încă o dată, vă rog să vă scrieți răspunsurile. Și, rețineți, țelurile se modifică. Nu trebuie să simțiți că vă sculptați viitorul în marmură. Respirați adînc și nu vă grăbiți.

Esența fiecărui risc se poate regăsi într-o singură întrebare: „Ce vreau cu adevărat, dar nu am curajul să încerc să obțin?" Din prima clipă de viață, vrem mai mult. Și orice ne-am dori — dragoste, putere, autorespect —, ce ne stă în cale?

Cred că e vorba despre *frica de a nu pierde*.

Cînd ne confruntăm cu un risc, nu ne temem oare cel mai mult să nu suferim o pierdere? Totuși, ironia face ca aproape niciodată să nu identificăm în mod clar ce am putea pierde. Uneori nu avem decît un sentiment nelămurit că vom pierde *ceva*. Această suspiciune din umbră a fost cea care m-a oprit din drum de foarte multe ori. Cînd nu știu ce pot pierde, devin neliniștit. Am observat că tocmai în momentul în care sînt supus cel mai mult presiunii riscului, sînt cel mai tentat să mă retrag.

Din fericire, am învățat că, pentru a aprecia riscurile în mod inteligent, trebuie să iau în considerație cele trei pierderi pe care le presupune orice risc pe care merită să ni-l asumăm.

CELE TREI RISCURI

1. **Pierderea pozitivă**
2. **Pierderea practică**
3. **Pierderea potențială**

Pierderea pozitivă este o pierdere datorată inocenţei sau ignoranţei. Ea survine cînd recunosc faţă de mine însumi că nu mă mai mulţumeşte o anumită situaţie. Dacă recunosc asta, mă voi simţi mai confuz, pentru că, de îndată ce am acceptat adevărul, trebuie să aleg: *ori* nu fac nimic, şi sînt în continuare nemulţumit, ori risc şi suport consecinţele. Nu mai sînt mulţumit. Cînd un muncitor spune: „Nu-mi place munca mea", persoana în cauză recunoaşte o pierdere pozitivă. Cînd o femeie declară: „Prietenul meu e beat criţă", acceptă pierderea pozitivă. Cînd un student se hotărăşte: „Am nevoie de mai multă educaţie", el acceptă o pierdere pozitivă.

Al doilea tip de pierdere, *pierderea practică,* presupusă de orice risc care merită să fie asumat, este tocmai balastul de care trebuie să scăpăm ca să ne putem continua drumul. Spre exemplu, ca să îmi schimb slujba, trebuie să renunţ la cea veche. În acelaşi fel, ca să trăiesc o poveste de dragoste nouă, ea trebuie să renunţe la vechiul iubit. Iar pentru a ajunge la colegiu, studentul trebuie mai întîi să plece de acasă. Deşi pierderea pozitivă implică faptul că trebuie să alegem, cea mai mare parte a neliniştii pe care o resimţim se datorează pierderii practice. Asemenea soldaţilor în război, ne vom strădui cu toţii să păstrăm ceea ce avem pentru a putea cîştiga apoi ceva nou. Nu e uşor să renunţăm — chiar atunci cînd ne detestăm slujba sau o relaţie anume ne întristează.

Pierderea potenţială este mai puţin concretă şi apare dacă ne asumăm un risc şi nu iese totul aşa cum sperasem. De obicei, pierderea potenţială este cel mai uşor de identificat şi este cea mai

discutată: Ce se întîmplă dacă sînt concediat de la noul serviciu? Dar dacă nu-l mai iubesc pe partenerul meu? Dar dacă nu termin facultatea?

PROVOCAREA NR. 19: ACCEPTAREA PIERDERII

Reconsiderați-vă răspunsurile la întrebările: „Ce vreau cu adevărat?" și „De ce am nevoie?" E foarte normal să vă doriți mai mult pentru dumneavoastră. E una dintre cele mai frumoase laturi ale unui om: *Sîntem meniți să progresăm.* Și rețineți că esența oricărui risc este cuprinsă în întrebarea: „Ce îmi doresc, dar nu am curajul să încerc să obțin?"

Am riscat și am eșuat. Totuși, știu că singurele riscuri pe care le regret sînt cele pe care nu mi le-am asumat. Ocaziile în care n-am făcut nici un pas dincolo de acceptarea unei pierderi pozitive — recunoscînd că nu eram mulțumit, dar refuzînd să-mi asum riscul — au fost mai dureroase pentru mine decît orice eșec. De ce? Pentru că mă întreb mereu: „Și *dacă* mi-aș fi asumat riscul?" Nu voi ști niciodată. În schimb, am învățat ceva din fiecare risc pe care mi l-am asumat, indiferent ce deznodămînt a avut el.

E firesc să ne fie frică de consecințe cînd e vorba de asumarea riscurilor. Sarcina dumneavoastră este să vă identificați pierderile pozitive, practice și potențiale. Scrieți-le. Apoi răspundeți la această întrebare: „Care sînt pierderile pe care le voi accepta cel mai greu?"

Cum ați învățat să vă măsurați viața?

În Statele Unite insistăm ca micuții să înceapă grădinița la o anumită vîrstă și ne așteptăm să

termine liceul într-o perioadă cuprinsă între 16 şi 18 ani. Companiile noastre, atunci cînd nu sînt împiedicate de anume prevederi din Codul Muncii îndreptate împotriva pensionării forţate, creează programe prin care îi încurajează pe cei de o anumită vîrstă — adeseori încă de la 55 de ani — să se pensioneze. De ce? Ne aşteptăm (şi adeseori şi cerem) ca persoanele de anumite vîrste să se comporte aşa cum credem noi că ar trebui. Ce vîrstă trebuie să aibă cineva pentru a cumpăra băuturi alcoolice? Auzim de atîtea ori: „Arată-ţi vîrsta!" E o formulă pe care o adresăm fetiţei de zece ani ce îşi mînjeşte chipul cu cantităţi exagerate de machiaj, se încalţă cu pantofii cu toc ai mamei şi îşi aprinde un Marlboro. Acelaşi sfat este dat bunicului care se urcă pe motocicleta Harley Davidson, îşi ia prietena cu mult mai tînără şi o porneşte în trombă spre un club de noapte. Am învăţat să ne măsurăm viaţa, progresul — adeseori chiar valoarea noastră de fiinţe umane — după vîrstă, şi nici un alt criteriu uman n-a fost vreodată mai imprecis.

Cred că sîntem încurajaţi în mod constant să ne asumăm un calendar care dă naştere unor nelinişti, dezamăgiri şi chiar unor tragedii exagerate.

Care este vîrsta „potrivită"? Uneori, mi se pare că ni se dă un carnet de note, iar notele noastre depind de un punct din timp: m-am căsătorit „tîrziu"; m-am căsătorit „devreme". Cît de des ne întrebăm: „Mă comport oare în conformitate cu vîrsta pe care o am?", „Sînt prea tînăr?", „Sînt prea bătrîn?" Toate astea, într-un secol în care speranţa de viaţă creşte continuu. Care este „vîrsta medie"? Patruzeci, şaizeci, şaptezeci şi cinci?

Vîrsta cronologică este un ghid fragil pentru sănătatea noastră, statutul nostru profesional, majoritatea nevoilor noastre reale. Cît de stabilă din punct de vedere emoţional este tînăra de douăzeci şi nouă de ani care şi-a asumat riscuri nenumărate pentru a deveni vicepreşedinte, dar care acum este deprimată pentru că nu va fi preşedinte pînă la treizeci de ani? Cît de matur este văduvul care mai întîi riscă luînd de soţie o femeie mai tînără, apoi refuză să rişte să accepte un copil pe care şi-l doresc amîndoi, de frică să nu pară ridicol?

Scopul meu nu este să neg că plasarea în timp a evenimentelor cruciale din viaţă nu ar fi importantă. Dimpotrivă. Dacă vă pierdeţi mama la vîrsta de şapte ani, fără îndoială că impactul este mai mare decît atunci cînd v-o pierdeţi la treizeci şi şapte.

Riscul ne iese în întîmpinare cînd ne aşteptăm cel mai puţin şi felul în care reacţionăm la el determină calitatea vieţii noastre.

Am aflat că persoanele care îşi asumă riscuri fac faţă provocărilor neaşteptate prin puterea convingerilor lor. Cei mai realizaţi oameni de pe planetă nu se disting prin pace interioară, ci mai degrabă prin felul în care au învăţat să-şi organizeze viaţa în jurul unei idei şi să se concentreze asupra ei, în ciuda tumultului din jur. Ei sînt maturi: pot vedea dincolo de ei înşişi.

Aşa ar trebui să facem şi eu, şi dumneavoastră.

Am spus înainte că provocările care merită să fie transformate în realitate duc la o viaţă cît se poate de împlinită: cînd ne dedicăm eforturile idealurilor înalte, reuşim înainte să ajungem la deznodămînt. S-ar putea să vă amintiţi că acest adevăr stătea la baza celui de al doilea dintre cei

Şapte paşi către împlinirea personală care este: „Credeţi în ceva important". Am mai spus că nu este posibil nici pentru mine, nici pentru dumneavoastră să fim nişte fiinţe deşarte. Oamenii nu sînt croiţi astfel. *Toţi credem în ceva.* Acel ceva poate sau nu să fie Dumnezeu. Ar putea fi lăcomia de putere sau de bani, cariera sau un prieten, ştiinţa, un principiu... ceva. Orice ne-am stabili ca scop — oricare ar fi lucrul în care credem — el este scopul pe care îl urmărim. V-ar putea fi de folos o poveste pe care mi-a spus-o Părintele Joseph Kelly de la Biserica Sfîntului Anton din Bronx, New York. E vorba despre un preot tînăr care a început să se îndoiască de vocaţia sa:

Într-o dimineaţă, pe o stradă din oraşul copleşit de o iarnă grea, tînărul preot a întîlnit un băieţel — slab, fără adăpost, în zdrenţe, ghemuit deasupra unei guri de canal, încercînd să îşi încălzească trupul micuţ la căldura ce emana din tunelul subteran.

„Doamne!" a exclamat preotul, chinuit de remuşcări.

L-a privit încă o dată pe copilul ce tremura.

„Doamne", a implorat el, „de ce permiţi aşa ceva? De ce nu faci ceva? Oare nu îţi pasă?"

Dar, înlăuntrul său, a auzit, spre uimirea sa, pentru prima dată, ceea ce a ştiut că era vocea Domnului:

„Ba *da*, îmi pasă", i s-a spus. „Şi am *şi* făcut ceva. Te-am creat *pe tine.*"

PROVOCAREA NR. 20: RISCURI

Să mai analizăm o dată nevoile pe care le-aţi descris în ultimele două exerciţii. Cînd le-aţi rede-

finit ca ţeluri şi riscuri, aţi descoperit probabil că pierderile practice ar fi cel mai greu de suportat. Chiar aşa şi este, de obicei. Întotdeauna e greu să renunţăm la lucrurile pe care le avem şi le cunoaştem. Pentru a avea mai multă încredere în propria persoană, pentru a crea o viaţă mai bună pentru dumneavoastră, trebuie însă mai întîi să aveţi curaj: trebuie să riscaţi.

Dacă nu faceţi nimic, aveţi mai puţine şanse la o bucurie mai puternică. Atunci cînd evităm să ne asumăm riscuri, inevitabil trebuie să ne mulţumim cu mai puţin.

Deci, ceea ce-aş vrea să faceţi acum este să mai faceţi încă un pas în direcţia asumării riscurilor. Cu cea mai mare sinceritate posibilă (reţineţi, nimeni altcineva nu va vedea ce aţi scris), decideţi dacă nevoile şi ţelurile dumneavoastră implică în primul rînd „încredere", „identitate" sau „un scop mai larg".

Spre exemplu, o cursantă mi-a spus că cea mai mare dorinţă a ei era să fie faimoasă. Astfel, „identitatea" era cheia. Dacă ţelul ei ar fi fost să-i ajute pe cei din jur, am fi putut desemna aceasta ca fiind „un scop mai larg". Dacă ar fi spus: „Vreau să fiu respectată", ar fi fost implicate atît „identitatea" cît şi „un scop mai larg". Dacă ar fi declarat „Vreau prieteni", poate am fi inclus toate cele trei elemente, unul mai important decît celelalte două. Dumneavoastră ce credeţi?

Dacă riscul dumneavoastră este precis („Vreau să fiu promovat în postul de asistent supraveghetor al departamentului meu") atunci descrieţi de ce vă este frică. Cînd faceţi asta, sînt sigur că veţi descoperi elemente denumite generic „încredere", „identitate" sau „un scop mai larg".

CÎND RISCUL ESTE O CHESTIUNE DE VIAȚĂ ȘI DE MOARTE

În cei treizeci de ani ce s-au scurs de la serviciul meu militar efectuat în Vietnam, am remarcat mulți oameni care se exprimă cu ușurință în limbajul confruntărilor armate, chiar dacă n-au purtat niciodată uniformă militară. Poate fi deprimant. Am auzit mari oameni de afaceri vorbind despre necesitatea de a „purta bătălii" în economia concurențială, imperativul de „a nu lua prizonieri", dar de „a percheziționa și a anihila" concurența. Am fost uluit să aud directori ambițioși descriind o confruntare între companii cu formule de tip: „Am declarat război".

Nu, nici vorbă. *Războiul* e război.

Astfel, înțelegeți de ce m-am hotărît într-o zi să întreb un războinic adevărat despre risc. Aveam nevoie să vorbesc cu cineva care ia într-adevăr hotărîri de viață și de moarte — un conducător care trebuie să decidă cine din detașamentul său se va confrunta cu un inamic pe viață și pe moarte. Nu e vorba de un joc, ci de pura realitate.

L-am întrebat pe comandantul Corpului de Marină al Statelor Unite, Generalul Charles C. Krulak, de ce credea că beneficiază subordonații săi din accentul special plasat de Corpul de Marină asupra asumării riscurilor din prima zi de antrenament a trupelor.

„Testarea propriei valori în fața necunoscutului", mi-a spus el, „verificarea propriilor abilități, consolidarea încrederii prin confruntarea cu nesiguranța și victoria — acestea sînt acțiuni care ne consolidează încrederea de sine, spiritul și coeziunea în situații limită. *Asumarea riscurilor este ne-*

cesară atît pentru dezvoltarea personală, cît și pentru conturarea unui model de a obține succesul. Pentru fiecare soldat din infanteria marină și pentru toți în ansamblu, este fundamental să știe cum să se descurce într-o situație de risc, de asta depinzînd succesul sau eșecul într-o luptă.

Riscul este inerent într-o confruntare, la fel ca și reacția în fața unei situații care poate conduce la luptă. Cîmpul de bătălie este contaminat de nesiguranță. Pentru a funcționa eficient, ofițerii de marină trebuie să-și folosească inteligent nesiguranța.

Asumîndu-și un risc calculat, trecînd la acțiuni bine concepute în ciuda lipsei de informație necesară, sîntem capabili să exploatăm ocaziile: *Pe cîmpul de bătălie, nu putem ști niciodată tot ce vrem despre un dușman — dar nici nu putem aștepta să se contureze o situație perfectă.* Fiecare misiune implică riscuri. Nu se poate cuceri un obiectiv, salva un pilot dintr-o aterizare forțată, evacua o ambasadă, fără a ne asuma riscuri."

Și nici eu, nici dumneavoastră nu ne putem atinge scopurile sau împlini visurile fără să ne asumăm riscuri.

17

DE UNDE SĂ GĂSIŢI CURAJ

Aţi fost încurajaţi să căutaţi în amintirile dumneavoastră obstacole ascunse care ar fi putut să vă ţină în loc. Totuşi, pentru a vă schimba viaţa, trebuie să faceţi ceva mai mult decît să calculaţi consecinţele potenţiale ale unui risc. Trebuie să intraţi în acţiune.

Deci, să continuăm.

Cînd eu personal m-am aflat în situaţia de a face alegeri cruciale în viaţă, am fost ajutat de sfatul pe care mi l-a dat actriţa Marlo Thomas cu ani în urmă. O întrebasem ce credea că stă în calea împlinirii unui vis: „Cînd rememorăm toate faptele care credem că sînt împotriva noastră", mi-a spus ea, „acele fapte ne opresc înainte de a începe. Putem scoate la iveală toate lucrurile care ne descurajează: «Sînt prea tînăr, prea în vîrstă, prea scund, prea înalt, nepregătit, lipsit de experienţă sau pur şi simplu nu sînt gata». Şi dacă ratăm cîteva detalii, putem găsi întotdeauna pe cineva să ne ajute să «vedem faptele». Adevărul e că faptele vorbesc de la sine — cu excepţia cazului în care nu sînt adevărate. Suma tuturor faptelor nu înseamnă nimic. Ceea ce contează mai mult este ceea ce doriţi cu adevărat, pentru ce eşti dispus să lucrezi, să lupţi, să rişti."

Așa cum ne-a sfătuit Marlo, nu e nevoie să știm decît ce riscăm și de ce. Urmați-vă propriile vise — nu pe cele ale mamei, ale persoanei iubite, sau ale prietenului. Asigurați-vă că alegerile dumneavoastră sînt într-adevăr *ale dumneavoastră*. Cînd ne hotărîm cine sîntem (*ce sînt, ce am, ce par a fi*) și cînd descoperim realmente *de ce* ne confruntăm cu un risc, învățăm cum să fim maturi.

Riscurile ar provoca mult mai puțină îngrijorare, dacă urmează un model fix, fiecare întrebare conducînd previzibil către alta, mult mai dificilă. Dar riscurile nu sînt ca treptele unei scări. Riscul seamănă cu o gaură uriașă pe un pod. Nu pășim; *sărim* peste risc. De aceea riscurile inspiră frică: Cum putem ști ce va spune șeful nostru despre cererea noastră de demisie pînă nu i-o înmînăm? Nu putem ști nici cum va reacționa persoana iubită pînă nu riscăm să-i spunem adio. Riscurile sînt înspăimîntătoare tocmai pentru că sînt imprevizibile.

Dacă am putea prevedea foarte corect ce s-ar întîmpla în cazul în care ne-am asuma un risc, n-am mai fi neliniștiți. Ne îngrijorăm doar pentru că ne pasă. Nu ne agităm pentru lucruri care nu au sens pentru noi. Astfel, cu frica în suflet, ajungem la alt factor pe care îl implică riscul: curajul.

Așa cum am spus, curajul este mereu un singur lucru: e vorba de a acționa sub imperiul fricii, nu eliberați de ea.

Pentru a fi curajoși trebuie să ne fie frică.

Realizatoarea de dezbateri televizate Denise Richardson mi-a descris într-o zi cum a învățat să facă sărituri de la înălțime. Aflată pe o platformă la o înălțime de 22 de etaje deasupra apei îi era, desigur, frică. Instructorul a sfătuit-o să conștientizeze ce simte în acele momente. Era, după cum vă puteți închipui, un sentiment foarte neplăcut.

I-a spus că atîta vreme cît se ţine strîns de pod, va continua să simtă o frică chinuitoare; dar, dacă sare, va fi cuprinsă de entuziasm. „Aici sus vei simţi durere", spuse el. „Acolo jos vei găsi bucurie. Pe care din ele o preferi?"

Denise a sărit. Şi mi-a spus mai tîrziu: „Avea dreptate."

Deveniţi mai încrezători dacă vă asumaţi riscuri. Cu cît ne asumăm mai multe riscuri, cu atît mai bine ne descurcăm. Puteţi stăpîni mecanismul asumării riscurilor fără să săriţi de pe o platformă. Ceea ce e şi mai important, puteţi găsi în dumneavoastră înşivă motivele nobile care vă conduc la împlinirea viselor.

Aţi auzit de fabula antică, a puiului de vultur care nu vroia să îşi cunoască adevăratul chip?

Din întîmplare, un fermier a găsit un ou de vultur pe un deal. L-a dus la coteţul de păsări de lîngă hambarul său şi l-a pus între ouăle din cuibul unei găini. Mai tîrziu, vulturul a văzut lumina zilei într-un cîrd de puişori.

Pe măsură ce vulturul creştea, semăna cu puişorii, pentru că era convins că e şi el un pui de găină. Cotcodăcea, işi bătea aripile, încercînd să zboare, măcar la cîţiva centimetri în aer. La fel ca puii adevăraţi, nu căuta hrană mai exotică decît seminţele şi insectele pe care le găsea scurmînd pămîntul.

Într-o zi, vulturul şi-a ridicat privirea spre cer şi a văzut cea mai uluitoare fiinţă din lume.

„Ce-i aia?" a întrebat el, uluit de măreţia excepţională a siluetei care se rotea graţios în ceruri largi, brăzdînd norii înalţi.

I-a răspuns un cocoş, pe un ton şoptit, respectuos: „Acela este un vultur, cea mai măreaţă dintre toate păsările de pe pămînt."

„Doamne, mi-ar plăcea și mie să seamăn cu el!"

„Las-o baltă", l-a sfătuit cocoșul. „Noi sîntem altfel."

Și puiul de vultur a uitat — și cînd, peste un an, a murit, a murit crezînd că e pui de găină.

Vă spune ceva povestea vulturului? Uneori semănăm și noi cu el, nu-i așa?

Din fericire, avem puterea necesară să ne avîntăm în zbor din cuib — asta dacă ne punem mintea. Ne putem examina propriile experiențe și putem crește. Ne putem face griji pozitive, adică ne putem îndrepta neliniștea și mînia spre canale pozitive. Ne putem concentra asupra soluțiilor. Cînd pare mai sigur să bateți doar din aripi, nu uitați că ați fost făcuți să vă avîntați în înalt. Ați făcut un prim pas în această direcție, v-ați demonstrat convingerea lăsîndu-vă pe seama *Cursului practic de încredere.*

Acum că știm cum trebuie să găsim curajul ce ne va purta în înalt, sîntem pregătiți să revedem cei *Șapte pași către asumarea riscurilor:*

ȘAPTE PAȘI CĂTRE ASUMAREA RISCURILOR

1. Asumați-vă responsabilitatea

Viața dumneavoastră e doar a dumneavoastră — și, pentru a o trăi ca un om matur, trebuie să acceptați că doar un singur risc nu vă poate rezolva toate problemele, nu vă poate împlini toate visele, nu poate ajunge. E firesc, normal și sănătos să vrem să fim mai buni.

2. Stabiliți-vă un scop clar

Nu putem reuși dacă ne împotmolim aici. Fără un scop clar stabilit, nu putem să știm dacă pro-

greșăm asumîndu-ne un risc — sau chiar să fim siguri de momentul în care trebuie să renunțăm. (Cînd am întrebat-o pe actrița Carol Burnett de ce îi e cel mai frică, mi-a răspuns: „Mi-e groază să mă trezesc într-o dimineață și să descopăr că n-am nici un țel în viață. *Asta* m-ar îngrozi.")

3. Recapitulați-vă pierderile pozitive, practice și potențiale

Adevărul este că e dificil pentru oricine să accepte o pierdere, mai ales cînd e vorba de o pierdere practică. Cînd trebuie să vă hotărîți să renunțați, totuși, ați putea considera util sfatul pe care i l-a dat prezentatoarei de televiziune Denise Richardson instructorul de sărituri în legătură cu momentele de agonie care ne torturează cînd sîntem pe o platformă înaltă: „Sus e durere", spunea el. „Acolo jos e bucurie. Pe care o preferi?"

4. Întrebați: „Reacționez ca un copil, ca un adolescent, sau ca un om matur?"

Riscul presupune oare încredere, o înțelegere mai profundă a propriei identități sau ceva mai profund? Am învățat din experiență că atunci cînd ne concentrăm asupra riscurilor ce presupun un scop mai profund, nu ne putem înșela. Chiar dacă riscul nu are rezultatul scontat, vom cîștiga de pe urma lui. Dar, atenție: riscurile pe care ni le asumăm din mînie sau gelozie sînt adeseori lipsite de înțelepciune și nu ne oferă nimic în schimb, indiferent de finalul acțiunii.

5. Hotărîți-vă

Dar înainte să o faceți, să luăm în considerație sfaturile lui Hugh Downs, un om care și-a asumat multe riscuri — de la anihilarea propriei frici de apă pînă la a fi unul dintre prezentatorii emisiunii *20/20*: „Dacă începem cu riscuri neînsemnate", ne sfătuiește el, „vom avea curajul să ne

asumăm riscuri mai mari. Şi dacă ştim precis care e miza, putem fi mai înţelepţi în asumarea riscurilor. Spre exemplu, dacă aş fi întrebat: «Ai avea curajul să conduci o maşină cu o viteză de 250 km/h pe Autostrada 101?» aş răspunde «Da şi nu.» Doar ca s-o conduc, aş răspunde «Nu». Riscul este prea mare. Totuşi, dacă mi s-ar spune că băieţelul meu e pe autostradă, în pericol, şi are nevoie urgentă de ajutorul meu, aş spune «Da». Şi, desigur, pentru a ne oferi cea mai bună şansă de a reuşi, fără vreun risc, trebuie să ne pregătim serios... Trebuie să mă pregătesc ca şi cum viaţa mea ar depinde de asta — pentru că, în fond, depinde."

6. Verificaţi-vă sincronizarea

Dar nu folosiţi acea îngrijorare legitimă ca scuză pentru ezitări. În orice situaţie critică de risc există, desigur, un moment iniţial — cînd nu sîntem pregătiţi, fie emoţional, fie obiectiv, să continuăm. Dacă încercăm, eşuăm. Dar rareori este perfectă sincronizarea în caz de risc. Viaţa e prea imprevizibilă. Astfel, e cel mai bine — şi cel mai inteligent — să fim cinstiţi: „Care este cel mai bun moment pentru a-mi asuma un risc? Ce se întîmplă dacă nu acţionez *acum*?" Evident, dacă sîntem la fel de impulsivi ca în adolescenţă, vom eşua mai repede. Dar, de cele mai multe ori, dacă ne temem să nu ne asumăm un risc prea devreme, de fapt căutăm o scuză pentru a irosi timpul, să recapitulăm motivele pentru care nu acţionăm. *Dumneavoastră* ştiţi unde vă aflaţi. *E* momentul.

Şi acum, că aţi parcurs şase paşi, sînteţi gata să vă asumaţi acel risc.

7. Acţionaţi

Puteţi avea încredere. V-aţi cîştigat acest drept.

Ce de-al şaselea dintre cei *Şapte paşi către împlinirea personală* este esenţial pentru lucrurile pe care le-aţi învăţat despre riscuri.

AL ŞASELEA PAS SPRE ÎMPLINIREA PERSONALĂ

1. Asumaţi-vă responsabilitatea

Acceptaţi responsabilitatea deplină pentru comportamentul dumneavoastră. Cînd rostiţi „Sînt responsabil", puteţi construi o viaţă nouă, ba chiar o lume nouă.

2. Credeţi în ceva important

Viaţa dumneavoastră este demnă de o motivaţie nobilă.

3. Fiţi tolerant

Veţi deveni mai agreabil, atît pentru dumneavoastră înşivă, cît şi pentru cei din jur.

4. Fiţi curajos

Reţineţi, a fi curajos înseamnă a acţiona *sub imperiul* fricii, nu eliberat de ea. Dacă provocarea e importantă pentru dumneavoastră, chiar trebuie să fiţi emoţionat.

5. Iubiţi

Pentru că trebuie să ştiţi ce e bucuria.

6. Fiţi ambiţios

Un efort izolat nu vă va rezolva problemele, nu vă va împlini visele şi nu va fi suficient. Este normal şi sănătos să dorim să fim mai mult decît sîntem.

Încă o dată, un efort izolat nu vă va rezolva problemele, nu vă va împlini visele şi nu va fi suficient. Este normal şi sănătos să dorim să fim mai mult decît sîntem.

18

CUM SĂ ŢINEM UN DISCURS IMPECABIL

Vi s-a cerut să ţineţi un discurs în faţa unui public. Simţiţi furnicături în stomac? Veţi vorbi înaintea a trei prieteni, trei sute de colegi sau trei mii de necunoscuţi? Nu are nici o importanţă. Indiferent de mărimea încăperii, vă tremură genunchii. Evident, în astfel de momente, vă dă tîrcoale o întrebare chinuitoare: „Şi acum ce mă fac?"

Înveseliţi-vă. Am veşti bune pentru dumneavoastră. Veţi susţine un discurs impecabil. Şi, indiferent de cît de puţin plauzibil vi s-ar părea, probabil că veţi savura experienţa. De ce? Pentru că veţi învăţa patru paşi simpli care vă vor conduce către o prezentare de efect:

PATRU ELEMENTE ALE DISCURSURILOR DE EFECT

1. **Studiaţi ceea ce veţi spune.**
2. **Organizaţi ceea ce veţi spune.**
3. **Repetaţi ceea ce veţi spune.**
4. **Spuneţi.**

1. STUDIAŢI

Vom începe cu o temă. Aici începe un discurs excelent, cu trei sarcini explicite:

Mai întîi, răspundeți la întrebarea: „Care este mesajul meu?" Veți vinde *ceva*. Ce este acel ceva?

În al doilea rînd, notați în ordinea importanței punctele esențiale pe care trebuie să le acoperiți. Adunați fapte, statistici și povești care susțin fiecare punct esențial.

În al treilea rînd, răspundeți la întrebarea: „După ce îmi termin discursul perfect, la ce mă aștept de la publicul meu?" Trebuie să știi *de ce* și *în fața cui* vorbești. (Printre alte întrebări, de cîte ori sînt invitat să susțin un discurs, mă întreb întotdeauna: „Cine vor fi oamenii din public? Ce doriți dumneavoastră să realizez eu prin discurul meu? Cum voi ști dacă am reușit?")

Puteți fi siguri că ascultăm cu toții același post de radio, SECC — *Și Eu Ce Cîștig?* Dacă rețineți asta, fiți siguri că veți include în studiul dumneavoastră o propoziție care descrie cărei nevoi a publicului se adresează discursul dumneavoastră.

Dumneavoastră credeți în ceea ce spuneți? Vă puteți bîlbîi și împotmoli în cuvinte, puteți spune lucruri nepotrivite, puteți uita unde sînteți, vă puteți împiedica mergînd spre podium. (Am făcut toate aceste lucruri și eu.) Dar, dacă sînteți sincer — dacă dumneavoastră credeți în ceea ce spuneți — publicul vă va da bucuros o a doua, o a treia, chiar o a patra șansă. De ce? Publicul dorește să cîștige ceva.

Totuși, dacă nu sînteți sincer, dacă nu credeți în ceea ce veți spune — indiferent cît de bine manevrați celelalte detalii — veți eșua aproape cu siguranță. Nu fiți falși. Fiți inteligenți. Alegeți un mesaj care vă entuziasmează într-adevăr. Și ar trebui să existe o frază care să trezească atenția ascultătorilor în mesajul care vă anunță discursul.

2. ORGANIZAȚI

Dacă v-ați pregătit discursul conștiincios, ați adunat mai multe materiale decît veți avea nevoie. Foarte bine! Să trecem la pasul următor. Ați enumerat deja punctele cheie. Ei bine, de care aveți cu adevărat nevoie? Formulați fiecare punct ca pe o propoziție simplă. Apoi, alegeți trei fapte (dacă e posibil, și mai puține) care să susțină punctele cheie. Acum, dacă soarta umanității ar depinde de alegerea unui singur fapt care să susțină un singur punct, care ar fi acela? Formulați fiecare fapt sub forma unei propoziții simple și așezați-l alături de punctul lui cheie potrivit.

Să continuăm (îmi place să progresez!) — ce altă poveste ar ilustra mai bine mesajul dumneavoastră în integritatea lui?

Să recapitulăm în ce poziție ne aflăm acum:

- Credeți sincer în ceea ce veți spune.
- Aveți un titlu de efect chiar în propoziția care sintetizează mesajul.
- Aveți puncte esențiale, fiecare susținut de probe deosebit de puternice.
- Aveți o poveste relevantă, care ilustrează aspectele în ansamblul lor.

Mi se pare că aveți tot ce vă e necesar ca să susțineți un discurs impecabil. Să vedem.

3. REPETAȚI

Nu veți folosi decît scheletul pe care l-ați creat pentru prima dumneavoastră repetiție:

- Titlul
- Punctele cheie
- Probe
- Discursul propriu-zis

Înainte să continuăm, totuşi, să verificăm discursul pe care l-aţi compus. Ar trebuie să derive din primele două reguli fundamentale ale povestirii, pe care le-am învăţat în Capitolul 9:

1. Alegeţi o poveste pentru publicul dumneavoastră.
2. Alegeţi o poveste care vă place.

Iarăşi, fie că în public se află o singură persoană sau o sută de milioane, se aplică cele două reguli.

Bun, sînteţi pregătiţi.

4. SPUNEŢI

În acest moment nu e nevoie să completaţi mai mult de o singură foaie de hîrtie: aveţi o idee, un schelet, cîteva propoziţii. Doar cu acest material, dacă găsiţi un loc liniştit, vă autocronometraţi şi deschideţi un casetofon, vă puteţi susţine discursul.

Zău? De unde încep?

După cum spunea răposatul Alex Haley despre povestire: „Începe cu începutul şi spune primul lucru care ţi s-a întîmplat." Mai întîi, istorisiţi. Închipuiţi-vă, de exemplu, că scopul dumneavoastră este să insuflaţi unei clase de elevi dorinţa de a-şi continua studiile, şi alegeţi următoarea poveste pentru a vă ilustra mesajul:

TONTUL

Băieţelul locuia în Detroit cu fratele şi mama lui, care se măritase la treisprezece ani, dar de atunci divorţase. Pe el îl chema Ben, dar ceilalţi colegi ai lui din clasa a cincea îi spuneau „Tontul".

Profund îngrijorată, mama le-a cerut lui Ben şi fratelui său să scrie săptămînal rezumatele a două cărţi pe care le-au citit. Astfel, au început să frecventeze Biblioteca Publică din Detroit.

Într-o zi, profesorul de ştiinţe al lui Ben le-a arătat elevilor o rocă neagră lucioasă şi a întrebat în clasă dacă ştie cineva cum se numeşte. N-a răspuns nimeni. Ben a ridicat mîna. Avea să-şi amintească toată viaţa această clipă: „Toţi s-au întors şi m-au privit, şi au început imediat să rîdă pentru că ştiau că aveam să spun o prostie."

Dar, bîlbîindu-se, Ben s-a ridicat în picioare, a identificat corect roca şi le-a spus colegilor cum se formase. Colegii şi-au pierdut glasul de uimire. Şi lui Ben i-a plăcut ce a simţit. Avea să-şi amintească mai tîrziu: „În acel moment mi-am dat seama că nu sînt tont." Ştia răspunsul fiindcă citise mult. Deci, s-a întrebat: „N-am obosit oare să fiu un tont? Ce-ar fi să încep să citesc în plus pentru toate materiile de la şcoală?"

La jumătatea clasei a şasea, Ben ajunsese printre primii elevi din clasă. S-a descurcat bine şi în liceu, apoi a urmat şi a absolvit atît Universitatea Yale, cît şi Facultatea de Medicină a Universităţii din Michigan.

La vîrsta de treizeci şi trei de ani, a fost numit directorul departamentului de chirurgie craniană pediatrică la Spitalul Johns Hopkins din Baltimore. Şi tot el, doctorul Benjamin Carson, a condus în 1987 echipa care a reuşit prima separare a unor gemeni siamezi uniţi prin partea din spate a craniului. A fost şi iniţiatorul altor proceduri chirurgicale inedite.

Apropo, ceea ce nu ştia tînărul Ben era că mama lui — din cauza faptului că nu avea decît trei

clase — nu putea citi acele rezumate de cărți pe care le ceruse celor doi fii ai ei.

Ați savurat această poveste adevărată? Dacă v-a emoționat *pe dumneavoastră*, va emoționa și publicul care o ascultă.

Bun, ați început cu o poveste. Acum enumerați-vă punctele esențiale. Vorbiți rar. Menționați dovezile în sprijinul discursului dumneavoastră. *Vorbiți rar.* În încheiere, referiți-vă din nou la povestea lui Ben Carson, poate cu aceste cuvinte:

„Ei bine, cîți dintre dumneavoastră doriți să semănați cu Ben Carson?"

(Pauză)

„El ar fi primul care v-ar spune că sînteți în stare. *Puteți* să vă trăiți viața după tiparul viselor dumneavoastră... *dacă* faceți ceea ce a făcut dr. Carson:

Apreciați valoarea învățăturii. Profitați de școală. Faceți ce e mai înțelept.

Știu că sînteți în stare. Sper că și dumneavoastră *știți*.

(Pauză)

Vă mulțumesc."

S-ar putea ca elevii să nu rețină toate punctele esențiale sau alte dovezi, dar probabil că nu-l vor uita curînd pe băiețelul numit „Tontul". Asta se numește putere și e la îndemîna dumneavoastră. *Dumneavoastră* sînteți povestitorul. După cum v-am reamintit în Capitolele 8 și 9, ați auzit și ați istorisit nenumărate povești de-a lungul vieții dumneavoastră. Povestirea face parte atît de integrantă din viața noastră, încît îi ignorăm influența asupra celorlalți și nu reușim să o identificăm. Ce-i drept, o poveste bine spusă poate distra, dez-

arma, învăța și motiva; poate demonstra, vă poate aduce prieteni, sau încheia o afacere.

Iarăși, respectați două reguli ferme drept criterii de selectare a unei povești: Alegeți o poveste pentru publicul dumneavoastră; Alegeți o poveste care vă place.

Apoi spuneți-vă povestea minunată pe cît de simplu — și concis — puteți. Poveștile complexe sînt greu de istorisit și mai greu de urmărit. (Aș fi putut descrie admirabila viață de familie a lui Ben Carson în prezent sau cele mai importante distincții pe care le-a primit. De fapt, au fost închinate cărți întregi împlinirilor acestui om.) *Simplificați cît puteți.*

Și lăsați ca poveștile să se vîndă singure. Nu spuneți niciodată lucruri precum „Asta e o poveste foarte nostimă!" sau „Stai să auzi cum se termină!" Pur și simplu spuneți-vă povestea — și asigurați-vă că tot ce spuneți conduce spre o concluzie logică. Nu faceți ocolișuri; sînt plictisitoare. (Observați ce nu v-am spus despre Ben Carson.) În cele din urmă, ar trebui să știți cum se creează *tensiunea*, iar această *descoperire* o veți face în fiecare poveste pe care o împărtășiți. După cum am explicat în Capitolul 8, tensiunea și descoperirea cîștigă un public, îi rețin atenția și fac o poveste să fie captivantă.

Descoperim că tensiunea apare în viața de toate zilele pentru că nici unul dintre noi nu știe ce se va întîmpla în continuare. Tensiunea face ca viața să fie interesantă. Sîntem curioși; anticipăm. În viață, tensiunea e autentică. O poveste bine spusă se aseamănă cu o viață trăită astfel — cu excepția faptului că tensiunea dintr-o poveste este creată artificial. Povestitorii introduc tensi-

une în ceea ce spun adresînd sau implicînd o întrebare cît mai la început cu putință. Ori de cîte ori acea întrebare își găsește răspuns — cînd se realizează descoperirea — tensiunea se risipește.

Luați în considerație unele întrebări propuse la începutul poveștii despre Ben Carson: Cine este Ben? Va fi el mereu „Tontul"? Îl vor ajuta rezumatele cărților? Va ridica mîna în clasă? Va răspunde corect la întrebări? Va fi umilit? Există o întrebare universală în povestea lui Ben Carson, care ne privește pe toți: *Ce mă fac cînd se va descoperi cine sînt cu adevărat?* Cel mai mare risc pe care ni-l putem asuma este să permitem altora să ne vadă adevăratul chip: situația lui Ben se aseamănă cu a noastră, a tuturor. Întrebarea mai vastă este: Va învinge Ben? De aceea povestea poate continua pînă cînd aflăm (*descoperim*) cine este Ben azi și ni se revelează al doilea adevăr (a doua descoperire), și anume acela că mama lui Ben nu știa să citească.

Puteți fi siguri că povestea aceasta este tensionată.

Deci, cu o poveste bună la dumneavoastră, un titlu, puncte-cheie și dovezi, sînteți pregătiți pentru a doua recapitulare. Întorceți-vă la locul acela liniștit, porniți casetofonul, verificați-vă ceasul — și *vorbiți.*

De îndată ce-ați terminat, ascultați înregistrarea. (Ca mulți alții, și eu mă crispez cînd îmi aud propria voce pe casetă. Dacă vi se întîmplă și dumneavoastră, nu-i nimic. Ascultați oricum.)

Repetați a treia oară; de data aceasta puneți mai mult suflet în ceea ce spuneți.

Imaginaţi-vă că vă aflaţi în faţa publicului. Doriţi cu disperare să fiţi înţeles.

Le vedeţi ochii? *Priviţi-i în ochi.*

Nu lăsaţi propoziţiile dumneavoastră să treneze. Prea mulţi vorbitori suferă de această slăbiciune. *Vorbiţi clar* pînă la finalul propoziţiilor dumneavoastră.

Vă menţineţi o poziţie verticală? Nu vă cocoşaţi.

Repetaţi a patra oară — de data aceasta în faţa oglinzii.

Pretindeţi că vă aflaţi în situaţia reală. Nu vă faceţi obiceiuri proaste; e greu să le corectaţi. Toţi marii dansatori, cîntăreţi şi actori sînt la fel de oneşti în viaţa de zi cu zi ca şi pe scenă. De aceea sînt cine sînt. Nu sînt perfecţi în spectacol; la repetiţii însă sînt geniali. Cei mai buni actori ştiu că pînă şi cea mai neînsemnată mişcare contează. Dacă aici sînteţi relaxat, şi acolo veţi fi la fel.

Cînd repetam pentru spectacolul *Vorbe, vorbe* pe care l-am susţinut în 1992, în Washington D.C., Carol Burnett mi-a dat un sfat înţelept: „Învaţă-ţi textul pînă îl ştii la perfecţie. Dacă cineva te trezeşte dintr-un somn adînc şi îţi citează o frază din discursul pe care îl vei susţine, să o poţi continua cu o altă frază. Astfel îţi vei controla neliniştea. Şi, ceea ce este şi mai important, *dacă îţi cunoşti perfect textul, vei putea să-l laşi deoparte*".

Să las deoparte textul?

Da!

Scopul principal este comunicarea. Nu vă aflaţi pe podium ca *să vorbiţi.* Vă aflaţi acolo ca *să convingeţi.* Dacă nu vorbiţi suficient de convingător ca să realizaţi acest lucru, aşa cum m-a pregătit

Carol pe mine, renunțați la unul dintre cele mai însemnate instrumente de care dispuneți: capacitatea dumneavoastră de a observa și a reacționa.

Întrebați-vă: „Cînd vorbesc cu cineva, nu-i așa că sînt atent la reacția sa?" Pariez că priviți acea persoană cu mare atenție. Dacă cineva pleacă în timp ce dumneavoastră vorbiți, sau se uită în altă direcție, spre exemplu, probabil vorbiți mai repede sau mai rar, puneți mai mult accent pe cuvinte sau tăceți. Zi de zi, ne adaptăm comportamentul în funcție de răspunsul celorlalți. La fel se întîmplă pe scenă, în fața unui microfon. De ce?

Oamenii din sală formează un grup, dar de auzit vă aude fiecare individual.

Un spectacol sau un discurs este *personal.* Fie că publicul dumneavoastră este compus din opt colegi la o masă de conferințe, opt sute de necunoscuți pe un stadion, sau opt milioane de telespectatori care vă privesc pe ecrane, e ca și cum ați susține un spectacol în fața cîte unei singure persoane, pe rînd.

Deci, să reconsiderăm discursul dumneavoastră. Mai putem elimina grăsime sau mai putem adăuga ceva musculatură? Pentru a reduce din greutate, puteți enunța faptele mai clar, mai viu, sau (eu întotdeauna am fost pasionat de redactare) în mai puține cuvinte? Pentru a adăuga forță discursului dumneavoastră, mai aveți niște anecdote picante sau glume care să vă ajute să vă ilustrați punctele cheie?

Bine. Să continuăm.

Puneți-vă notițele la o parte. Nu le consultați. Credeți-mă, dacă faceți așa, rezultatele vor fi pe măsura efortului. Cu cronometrul pregătit și ca-

setofonul pornit, așezați-vă în fața unei oglinzi, priviți-vă în ochi și mai vorbiți o dată.

Cît timp ați vorbit? Ați finalizat clar fiecare propoziție? Ați avut tot timpul o ținută dreaptă?

Acum vom face ceva oarecum diferit. Așezați-vă pe un scaun comod sau pe o canapea. Respirați adînc. Relexați-vă anumite părți ale corpului. Începeți cu degetele de la picioare, simțiți că vă liniștiți: picioarele, trupul, pieptul. Relaxați-vă degetele de la mîini, mîinile, încheieturile, brațele, umerii, gîtul.

După ce v-ați relaxat complet, închideți ochii și închipuiți-vă că vă aflați pe podium, susținînd un discurs dinamic. Priviți-vă în acțiune, aveți încredere. Încheiați-vă cu claritate propozițiile. Gesturile dumneavoastră sînt firești. Priviți oamenii în ochi. Sînteți entuziast. Vă bucură ceea ce faceți. Zîmbiți.

Faceți acest lucru vreme de 15 sau 20 de minute (dacă vreți, zăboviți chiar și mai mult).

Cînd sînteți gata, întoarceți-vă la locul acela liniștit, cu ceasul și casetofonul alături — și vorbiți.

De îndată ce ați încheiat repetiția, puneți totul deoparte. Distrați-vă puțin: un film, vedeți ceva la televizor, mergeți la o petrecere, citiți o carte. Dormiți bine. Meritați.

De mîine, exersați-vă povestea cu ascultători care nu știu că repetați. Strecurați puncte cheie de cîte ori aveți ocazia. Observați cum reacționează ceilalți pe măsură ce vorbiți, dar nu *căutați* aprobare. („Ei, Sam, ți-a plăcut povestea?")

Aproape am terminat.

Continuați să exersați relaxarea în fiecare zi și imaginați-vă că vorbiți încrezător, cu voce limpede. De cîte ori puteți, repetați singur discursul —

și iară, în fața oricăror persoane pe care le întîlniți. (Un cursant al *Cursului practic de încredere* m-a întrebat odată dacă trebuie să-l îngrijoreze faptul că „repetă prea mult". „Nu", i-am explicat, „pentru că, dacă crezi cu adevărat în ceva — fie acel ceva o poveste sau un discurs — îl vei spune de fiecare dată cu același entuziasm. Ai auzit vreodată un admirator al unei echipe sportive vorbind despre preferații lui?"

Se prea poate să descoperiți că abia așteptați să susțineți un discurs. Totuși, înainte să ajungeți în fața microfonului, aș dori să vă împărtășesc cîteva lecții prețioase pe care le-am învățat despre orice fel de public:

CINCI SECRETE DESPRE PERSOANELE DIN PUBLIC

1. Le veți plăcea oamenilor din public — dacă și dumneavoastră vă pasă de ei.

Nu le *spuneți* celor din public că vă pasă; *arătați-le* că vă pasă. Împărtășiți-le din entuaziasmul dumneavoastră. Permiteți-le să simtă pasiunea ce vă invadează.

Priviți cît mai multe persoane în ochi. *Nu lăsați pe nimeni pe din afară.* Nu jucați „teatrul termitelor". Asta se întîmplă atunci cînd vorbitorii sfredelesc podeaua cu privirea; vorbesc cu termitele. *Priviți în sus.* Cînd vorbim cu grupuri mici de oameni, evident că îi includem pe toți cei de față. Altfel, ați fi nepoliticos. Ar trebui să ne tratăm publicul cu același respect.

Eu împart orice cameră în sectoare, găsesc în fiecare sector cîte o persoană pe care să o privesc în ochi, și la care să revin de-a lungul discursului. Mulți dintre cei așezați în jurul acelei persoane vor fi siguri că îi privesc și pe ei în ochi.

Dacă încăperea este întunecată, îmi închipui fețele acelor persoane, și mă prefac că le văd. Întotdeauna, *captați-vă publicul*. Și, ceea ce este și mai important, cînd vă pregătiți bine (doar de aceea repetați), publicul știe că vă pasă. Se vede.

2. Orice discurs eficient este un dialog între vorbitor și public.

Concentrați-vă asupra ascultătorilor. Rețineți, fiecare vă ascultă separat. Vorbitorii care „se privesc pe ei înșiși" vor eșua fără echivoc. Unii oameni sînt atît de concentrați asupra propriei persoane, încît toți își dau seama. Ascultați-vă publicul, nu pe dumneavoastră înșivă.

3. Cînd ne concentrăm asupra publicului, nu mai sîntem atît de neliniștiți.

Iar cînd sîntem atenți la reacția publicului și ne cunoaștem replicile perfect, așa cum ne-a sfătuit Carol Burnett, ne putem detașa încrezători de text.

Să spunem, spre exemplu, că faceți o gafă. Dar rîdeți de dumneavoastră înșivă — reacție pe care ați avea-o probabil într-un grup de prieteni, se prea poate ca publicul să rîdă *alături de* dumneavoastră. Greșeala a fost neprevăzută. Dacă vă cunoașteți bine textul, puteți face mai mult decît să „dregeți" o gafă: vă puteți impresiona publicul. *Persoanele din public vor să rîdă.* Replici care uneori nu par nostime pentru două sau trei persoane fac uneori un public să se cutremure de rîs.

Un alt exemplu de accent corect ar fi o ocazie în care puteți simți cît de impresionat a fost un public de o poveste pe care ați spus-o pur și simplu sau de o concluzie pe care ați extras-o, deci comentați-i reacția: „Mulțumesc, cred că vă dați

seama că și pe mine m-a emoționat." Acest sentiment e autentic — și este apreciat.

Cheia este sinceritatea pe care o manifestați în dorința dumneavoastră de a comunica. Credeți în ceea ce spuneți? Pentru dumneavoastră e important să vă comunicați mesajul? Orice public apreciază entuziasmul și înțelege emoțiile.

4. Persoanelor din public le place să descopere

„Vă voi demonstra importanța educației. O să încep prin a vă spune o poveste..." Ei bine, aceasta este o modalitate de a-l prezenta pe dr. Carson, chirurgul neurolog. Iată alta: „Aș vrea să vă împărtășesc o poveste. E vorba de un băiețel pe nume Ben..." Alegeți al doilea debut, și puteți avea încredere că publicul va înțelege sensul poveștii. Apoi, dacă doriți, adăugați la sfîrșit: „Educația e importantă, nu?" Cei din public vor fi de acord. *Publicul e format din persoane inteligente.*

Desigur că, uneori, singura modalitate de a debuta este să vă formulați mai întîi mesajul. Veți obține același efect dacă începeți cu o glumă. E bine și așa, dar e o cîrjă — probabil nu veți avea nevoie de ea.

De ce?

O poveste bine spusă este cea mai ascuțită armă pe care o puteți meșteri vreodată.

5. Dacă eu citesc, dumneavoastră veți adormi; dacă vorbesc, veți asculta.

Cu excepția cazului în care situația vă scapă de sub control și practic nu aveți de ales, *nu citiți* niciodată un discurs: *Spuneți-l* cu voce tare. Dacă sînteți nevoiți să citiți — pentru că v-o cere națiunea, Constituția sau insistă compania — atunci trebuie să vă cunoașteți discursul într-atît de bine încît să vă puteți ridica ochii de pe

pagină și să puteți privi oamenii în ochi. Și reamintiți-vă mereu aceste trei reguli: *faceți pauze, faceți pauze, faceți pauze.*

Dacă sînteți convinși că aveți nevoie de notițe, iată ce puteți face: pe o foaie de hîrtie, alcătuiți o listă de puncte cheie. (De vreme ce știți că veți începe cu povestea dumneavoastră minunată și veți face aluzie la ea în încheiere, nu trebuie să scrieți totul.) Păstrați la dumneavoastră foaia de hîrtie. Dacă trebuie neapărat, puneți-o pe podium.

Dacă planificați să folosiți și materiale auxiliare, tabele și ilustrații, nu vorbiți cu fața la ele. Cînd vorbiți *priviți-vă publicul în ochi.* Nu puneți nimic între dumneavoastră și ascultători.

Ei bine, nu v-a mai rămas de făcut decît un singur lucru:

Relaxați-vă.

Nu veți muri — și nu vă va înghiți pămîntul. De fapt, veți descoperi că, cu cît veți vorbi mai mult, cu atît mai încrezător veți deveni. În plus, va crește *dorința* dumneavoastră de a vorbi. Și veți fi capabil să glosați și să consolidați ceea ce ați învățat aici. Cînd simțiți că un public vă apreciază sincer efortul, veți fi în culmea entuziasmului — iar acest lucru vă va forma deprinderi.

Neliniștea pe care o simte orice persoană normală înaintea unui discurs nu este doar firească și sănătoasă, ci este și nepreţuită. Neliniștea este aliatul dumneavoastră. Ea ajunge la maximum de intensitate chiar înainte să vorbiți (ceea ce Jerry Lewis numește „clipa de cincisprezece secunde, cînd mîinile i se umezesc, își mototolește papionul, și pășește nervos prin încăpere — mereu la fel, după mai mult de o jumătate de secol de acto-

rie). Fără nelinişte, nu veţi obţine un discurs bun. Pur şi simplu nu e posibil. Un discurs important are nevoie de energia pe care doar neliniştea v-o poate oferi.

Respiraţi adînc. Relaxaţi-vă, exact cum aţi făcut în timp ce repetaţi.

Sînteţi pregătit.

19

CUM SĂ ALEGEȚI VIAȚA PE CARE O DORIȚI

De ce ați ales să citiți *Cursul practic de încredere?*

Poate ați luat această hotărîre pentru că doriți să fiți mai decis, să nu mai fiți atît de neliniștit și înspăimîntat. Sau poate doreați pur și simplu să fiți capabil să răspundeți singur: *Cine sînt eu? Ce doresc să fac?*

Acest capitol trage o concluzie în urma eforturilor dumneavoastră, cu o recapitulare. Este concis, dar cred că veți fi de acord că mesajul este substanțial. Să începem cu o privire rapidă în urmă.

Am promis chiar în primul capitol că vă voi arăta cum să deveniți mai încrezători.

Cursul practic de încredere, ancorat în experiența concretă de viață, va da rezultate pentru dumneavoastră pentru că ne *putem* transforma. Adevărul este că dumneavoastră și cu mine ne exprimăm personalitatea în fiecare zi prin alegerile pe care le facem, și astfel alegem cine vrem să fim. Eu mă auto-creez. La fel faceți și dumneavoastră. Mă auto-inventez. Ca și dumneavoastră. Nici eu, nici dumneavoastră nu sîntem ceea ce mîncăm; sîntem ceea ce *gîndim.* Prin definiție, încrederea este o atitudine — iar atitudinea dumneavoastră față de oameni și situații se poate schimba, exact așa cum s-a schimbat atitudinea mea.

Veţi învăţa cum să renunţaţi la un set de percepţii în favoarea altuia. Lumea va rămîne aceeaşi; numai că dumneavoastră o veţi *vedea* cu alţi ochi.

Acest capitol închide cercul cu ultimul dintre cei *Şapte paşi către împlinirea personală:*

AL ŞAPTELEA PAS CĂTRE ÎMPLINIREA PERSONALĂ

1. Asumaţi-vă responsabilitatea

Acceptaţi responsabilitate deplină pentru comportamentul dumneavoastră. Cînd rostiţi „Sînt responsabil", puteţi construi o viaţă nouă, ba chiar o lume nouă.

2. Credeţi în ceva important

Viaţa dumneavoastră este demnă de o motivaţie nobilă.

3. Fiţi tolerant

Veţi deveni mai agreabil, atît pentru dumneavoastră înşivă, cît şi pentru cei din jur.

4. Fiţi curajos

Reţineţi, a fi curajos înseamnă a acţiona *sub imperiul* fricii, nu eliberat de ea. Dacă provocarea e importantă pentru dumneavoastră, chiar trebuie să fiţi emoţionat.

5. Iubiţi

Pentru că trebuie să ştiţi ce e bucuria.

6. Fiţi ambiţios

Un efort izolat nu vă va rezolva problemele, nu vă va împlini visele şi nu va fi suficient. Este normal şi sănătos să dorim să fim mai mult decît sîntem.

7. Zîmbiţi

Pentru că nimeni altcineva nu o poate face în locul dumneavoastră.

Această regulă, exact ca şi prima, ne aminteşte să acceptăm responsabilitatea personală în viaţa noastră — şi sugerează şi alegerea pe care trebuie să o facă fiecare dintre noi.

PROVOCAREA NR. 21: ALEGERILE PE CARE LE FACEM

Pe partea stîngă a unei foi de hîrtie, scrieţi pe o coloană trei cuvinte: „Aspect fizic", „Limbaj" şi „Comportament". Pe partea dreaptă, scrieţi pe o coloană: „Oameni", „Informaţii", şi „Locuri". În josul paginii, scrieţi la mijloc „Timp". Luaţi foaia de hîrtie în mînă.

Aspect fizic	**Oameni**
Limbaj	**Informaţii**
Comportament	**Locuri**

Timp

Deţineţi acum potenţialul dumneavoastră de viaţă de pe această planetă. Cuvintele desemnează şapte opţiuni pe care le faceţi în fiecare zi, care determină natura şi calitatea experienţei dumneavoastră.

Imaginaţi-vă că vă aflaţi într-o cameră cu două uşi, pe una scriind „Ieşire" şi pe alta „Intrare". Cuvintele din stînga sînt mesajul dumneavoastră către lumea din afară. Cuvintele din dreapta sînt lucrurile care intră în viaţa dumneavoastră.

ŞAPTE ALEGERI PE CARE LE FACEM ZILNIC

1. Aspectul fizic

Alegeţi hainele pe care le purtaţi; săpunurile, cosmeticele şi parfumurile pe care le folosiţi;

lungimea părului și coafura; cît de curat și sănătos alegeți să arătați.

2. Limbajul

Vă alegeți propriul limbaj, vă terminați propriile propoziții și vă exprimați prin gesturi.

3. Comportamentul

Vă hotărîți cum să răspundeți oamenilor și împrejurărilor.

Aspectul fizic, limbajul și comportamentul sînt hotărîri pe care le luați, permițînd astfel lumii să vă cunoască: pictați portretul pe care îl văd ceilalți. Dumneavoastră hotărîți cum arătați, ce spuneți, cum vă comportați.

Și, în fiecare zi, lumea din afară își pictează propriul portret pentru dumneavoastră. El are trei caracteristici.

4. Oamenii

Cu cine alegeți să vorbiți? Cui îi permiteți să vă consoleze, să vă sfătuiască, să vă ofere prietenie? Pe cine încurajați să facă parte integrantă din viața dumneavoastră?

Cui îi permiteți să intre în viața dumneavoastră?

5. Informațiile

Ce mesaje alegeți să primiți? Majoritatea dintre noi trăiesc într-o furtună de cuvinte, sunete și imagini: televiziune, radio, cinema, calculatoare, discuri, casete, cărți, ziare, reviste, pamflete, cursuri, predici, conversații.

Ce lucruri permiteți să facă parte integrantă din viața dumneavoastră?

6. Locurile

Cum afectează locurile în care vă petreceți majoritatea timpului calitatea vieții dumneavoastră? Vă ajută să vă simțiți împlinit? De ce?

De ce alegeți să fiți în acele locuri?
În vreme ce lumea se străduiește din toate puterile să ne influențeze, *noi* alegem *cine, ce* și *de ce*. Și mai alegem și *cînd*.

7. Timpul

„Timpul" — cuvîntul din josul paginii dumneavoastră, la mijloc — se află sub controlul dumneavoastră. Dumneavoastră alegeți cînd acționați.

Pentru a ajunge la finalul acestui curs, a trebuit să faceți cîteva alegeri. Și vă felicit. Ați lucrat prea mult, totuși, ca să lăsați progresul dumneavoastră să se termine azi. Adevărul este că acest *Curs practic de încredere* începe cînd puneți cartea în bibliotecă și cînd trăiți principiile pe care vi le-ați însușit.

Să recapitulăm unele idei pe care le-am discutat în aceste pagini. Apoi veți înțelege mai bine chiar și limitele pînă unde puteți merge. Pentru cineva care nu a făcut acest efort, ceea ce urmează nu reprezintă decît fragmente disparate. Un cursant care a urmat *Cursul practic de încredere* știe ce înseamnă cuvintele acelea și de ce unele sînt accentuate.

PRINCIPIILE ESENȚIALE ALE *CURSULUI PRACTIC DE ÎNCREDERE*

- Încrederea este o atitudine.
- Neliniștea este un aliat.
- Faceți-vă griji pozitive.
- Înțelegeți motivele pentru care vă e frică; acționați.
- Nu incercați — *acționați.*
- Curajul înseamnă să acționați *sub imperiul* fricii.
- Care este cel mai rău lucru care vi se poate întîmpla?

- Concuraţi *numai* ca să fiţi mai buni.
- Adevărata încredere provine din faptul că sînteţi acceptaţi sub adevăratul chip.
- Ce sînt; ce am; ce par să fiu.
- Copiii învaţă cînd să aibă încredere; adolescenţii îşi caută identitatea; adulţii văd dincolo de ei înşişi.
- Faceţi ca persoana din faţa dumneavoastră să se simtă în largul ei.
- E *nevoie* să facem greşeli.
- Nu sînteţi reprezentat de greşelile dumneavoastră.
- Succesul este o serie de încercări eşuate de a reuşi.
- Concentraţi-vă asupra soluţiilor.
- Dumneavoastră *sînteţi* un povestitor.
- Alegeţi o poveste pentru publicul dumneavoastră; alegeţi o poveste care vă place; exersaţi-vă alegerea.
- Poveştile sînt pretutindeni.
- *Dumneavoastră* sînteţi o poveste.
- Obstacolele sint o ocazie de a căpăta încredere.
- Necazurile şi deranjul nu sînt acelaşi lucru.
- Avem nevoie de dragoste.
- Nimeni nu are dreptul să abuzeze de dumneavoastră.
- A ierta nu înseamnă a scuza.
- Relaţia trebuie să fie ideală.
- Cea mai bună cale de a mă ajuta pe mine este să ajut şi pe altcineva.
- Întipăriţi-vă imaginea în minte.
- Nu pot controla lumea; pe mine mă pot controla.
- Vizualiţi-vă scopul; comercializaţi-vă scopul; *purtaţi-vă ca şi cum.*
- Nu criticaţi ceea ce nu poate fi schimbat.
- Ce vreau eu, dar mi-e frică să încerc să obţin?
- Un discurs impecabil are nevoie de nelinişte.
- Cercetaţi; organizaţi; repetaţi.
- Relaxaţi-vă.

E normal să dorim să simțim că ne putem controla viața, că avem libertatea de *alegere*. Calitatea vieților noastre este, în fond, hotărîtă de alegerile pe care le facem.

CE PUTEM ALEGE

Putem alege ceea ce credem.
Putem alege ceea ce vom deveni.
Putem alege ceea ce visăm.
Putem alege dacă ne vom urma visele.
Putem alege valorile în care să credem.
Putem alege ceea ce învățăm.
Putem alege cum învățăm.
Putem alege ceea ce purtăm, ce spunem, cum ne comportăm.
Putem alege cît de mult le permitem celorlalți să ne influențeze.
Putem alege unde vom fi.
Putem alege cum ne investim timpul.
Putem alege cum ne comportăm față de noi înșine.
Putem alege cum îi tratăm pe ceilalți.
Putem alege cum reacționăm cînd ni se întîmplă lucruri rele.

În cele din urmă, putem alege să punem în practică cei *Șapte pași către împlinirea personală*.

ȘAPTE PAȘI CĂTRE ÎMPLINIREA PERSONALĂ

1. Asumați-vă responsabilitatea

Acceptați responsabilitate deplină pentru comportamentul dumneavoastră. Cînd rostiți „Sînt responsabil", puteți construi o viață nouă, ba chiar o lume nouă.

2. Credeți în ceva important

Viața dumneavoastră este demnă de o motivație nobilă.

3. Fiți tolerant

Veți deveni mai agreabil, atît pentru dumneavoastră înșivă, cît și pentru cei din jur.

4. Fiți curajos

Rețineți, a fi curajos înseamnă a acționa *sub imperiul* fricii, nu eliberat de ea. Dacă provocarea e importantă pentru dumneavoastră, chiar trebuie să fiți emoționat.

5. Iubiți

Pentru că trebuie să știți ce e bucuria.

6. Fiți ambițios

Un efort izolat nu vă va rezolva problemele, nu vă va împlini visele și nu va fi suficient. Este normal și sănătos să dorim să fim mai mult decît sîntem.

7. Zîmbiți

Pentru că nimeni altcineva nu o poate face în locul dumneavoastră.

M-ați purtat în gînduri mult timp. Mi-ați auzit vocea, mi-ați cîntărit sugestiile, probabil ați fost uneori de acord cu opiniile mele, alteori nu.

Acum, că terminați cursul, sper să simțiți că mi-am respectat cuvîntul. Eu m-am străduit cît am putut.

Sentimentele mele din acest moment pot fi aflate într-o poveste pe care a spus-o un preot în timpul unei ceremonii de căsătorie:

Scafandrii profesioniști au descoperit o navă care s-a scufundat acum cîteva secole dincolo de coasta Irlandei. Au recuperat bogății inimaginabile. Printre ele, era și o verighetă de aur. Dincolo de toate celelalte comori pe care le-au adus scafandrii la suprafață, i-a emoționat mesajul simplu gravat pe verighetă: „N-am nimic mai mult să-ți dau."

Aventură plăcută!

20

CE CONTEAZĂ CEL MAI MULT?

Laureatul premiului Nobel Elie Wiesel îmi este prieten și mentor de mulți ani — și, așa cum vă așteptați, am învățat mult de la acest om strălucit, plin de compasiune. Una dintre cele mai importante revelații pe care mi le-a oferit Elie a fost sintetizată într-un răspuns profund la o întrebare pe care i-am adresat-o odată despre asumarea riscurilor: „Cel mai bine ne pregătim consolidîndu-ne puterea interioară", a spus el, „printr-o filozofie solidă, prin comunicare cu ceilalți, întrebîndu-ne: «Ce contează cel mai mult?»".

Desigur, Elie exemplifică principiile pe care le predică.

La fel face și o altă profesoară pe care o cunosc și o respect: Kay Francis Toliver de la Școala Publică 72 din New York. Predă elevilor din Harlemul de Est din 1967.

Kay a fost „descoperită" în 1992 de o națiune întreagă cînd Compania Walt Disney i-a oferit Trofeul Profesorului American cu titlul de „Distincție profesorală în matematică". În anul următor, președintele Clinton a onorat-o pe Kay cu un alt premiu pentru „excelență în predarea matematicii și științei".

Cînd am rugat-o pe Kay să-mi descie cea mai mare bucurie a ei, mi-a spus: „Să văd zîmbetele de pe chipurile copiilor mei cînd fac ceva de care nu se credeau în stare."

„Îmi învăț elevii să-și asume riscuri", mi-a spus Kay, care a remarcat că mulți elevi se confruntă cu provocări adevărate. „Și îi învăț să aibă o bază solidă. Cred în elevii mei. Știu că ei pot învăța. Dar lucrul cel mai important este că ei cred în ceva. Realizez aceste lucruri sărbătorindu-le victoriile. Unul dintre colegii mei a remarcat că elevii mei par întotdeauna să fie extrem de entuziaști. «Sînt așa pentru că tu ești mereu entuziastă.» Ei bine, sînt."

După toate premiile pe care le-a primit în 1992 și 1993, clasele lui Kay au fost filmate de televiziunea publică — și milioane de telespectatori o cunosc acum din programele *Bună dimineața, Domnișoara Toliver, Dosarele lui Eddie,* și *Dosarele lui Kay Toliver.*

Totuși, în ciuda faptului că i s-au ivit ocazii atrăgătoare, Kay Toliver poate fi găsită în fiecare zi de școală acolo unde și-a desfășurat activitatea din 1967 — la Școala Publică 72. „Eu sînt profesoară", mi-a spus. „Sînt mîndră că port numele de *profesoară.* Profesorii predau. Mă aflu acolo unde e locul meu și ador ceea ce fac. Știu cine sînt."

Observațiile lui Kay mi-au amintit de alternativele pe care le-a îmbrățișat și Elie Wiesel:

„Eu am ales să fiu scriitor și profesor", mi-a spus. „Nu putem trăi condiționați de potențialități — dacă s-ar fi întîmplat *asta,* dacă s-ar fi întîmplat *cealaltă,* dacă aș avea... Toți putem schimba ceva în jur. Fericirea personală nu poate fi soli-

tară. Trebuie să implice pe cineva, fie el prieten, soț, copil, profesor, student, prieten sau altcineva. *Avem nevoie* unul de altul."

Pentru dumneavoastră ce contează cel mai mult?

Epilog

Cel mai deplin moment din viața mea

Cu mulți ani în urmă, după moartea sa, am luat o decizie importantă: mi-am iertat tatăl. Deși nu mai trăia ca să-mi audă cuvintele, le-am spus oricum. Nu era important ca tatăl meu să le audă: *trebuia să renunț la mînia mea.*

Dacă nu m-aș fi eliberat de mînie, n-aș fi putut progresa. N-aș fi putut scrie niciodată scrisoarea care urmează. Este răspunsul pe care l-am scris după ce am citit cuvintele pe care vi le-am împărtășit în Prolog — scrisoarea de la profesorul care mă umilise în fața clasei la treisprezece ani:

> Acum cîteva ore, minunata mea asistentă, Gida Ingrassia, mi-a întrerupt o conversație telefonică pentru prima dată în doisprezece ani de muncă împreună.
> „Citește asta acum!" mi-a cerut ea, întinzîndu-mi o scrisoare.
> „Acum?" am întrebat-o, arătîndu-i receptorul.
> „Acum!" a repetat ea ferm.
> Am făcut cum mi-a spus și acum știu că Gida avea dreptate. Scrisoarea dumneavoastră m-a impresionat profund. A fost nevoie de mult curaj ca să o scrieți și să împărtășiți atît de mult din sufletul dumneavoastră. Cuvintele dumneavoastră sensibile închid un cerc extraordinar de frumos din viața mea.
> Titlul celei de-a doua cărți ale mele, *Cel mai mare risc din lume*, i-a îndemnat pe mulți să mă întrebe: „Ei bine, care este cel mai mare risc?" Mereu răs-

pund la fel: „Vulnerabilitatea, să permiți celorlalți să-ți vadă adevăratul chip."

Ei bine, v-ați asumat cel mai mare risc, și sînt profund impresionat.

Adevărul este că ați fost unul dintre cei pe care i-am urît în copilărie, listă la care am mai adăugat cîteva nume la maturitate. Îmi amintesc dureros momente în care mînia și ura aproape m-au copleșit. Acum, totul s-a terminat.

V-am iertat cu mulți ani în urmă. M-am iertat și pe mine însumi.

Ceea ce înțeleg azi este că ați încercat tot ce ați putut. Sînt sigur că, în timp, ați devenit mai apropiat de elevii dumneavoastră și, fără îndoială, veți fi considerat că e mai ușor să vă descurcați cu un copil care seamănă cu mine — dar trebuie să mai recunoașteți că și mie mi-ați fost profesor. Sînteți profesorul meu. Chiar azi mi-ați dat o nouă lecție, despre extraordinara putere a iertării. Am fost atît de emoționat de nevinovăția și bunătatea dumneavoastră, încît mi-am sunat prietenul, Norman Vincent Peale, i-am explicat cum ați văzut articolul lui din *Guideposts*, și i-am citit scrisoarea.

„Spune-i adevărul...", m-a sfătuit Norman.

„Care e adevărul?" l-am întrebat.

„... că îl iubești."

Chiar vă iubesc.

După cum vă puteți aștepta, fostul meu profesor mi-a răspuns la scrisoare — și, desigur, Norman Vincent Peale mi-a scris și el: „Acest incident va fi înscris mereu în amintirile mele ca unul dintre cele mai pline de învățăminte momente pe care le-am trăit vreodată."

Eu încă mă lupt cu al treilea dintre cei *Șapte pași către împlinirea personală* — Fiți tolerant — dar mă ajută să-mi amintesc ce am descris aici. Sper să vă ajute și pe dumneavoastră.

O listă a Listelor

Fricile universale	40
Doi paşi către griji pozitive	43
Cele trei întrebări pe care şi le pune orice copil	50
Şase modalităţi de a purta o conversaţie de succes	53
Cele trei faze ale adolescenţei	65
Trei modalităţi de a ne cunoaşte	67
Şase paşi pentru a vă vindeca de timiditate	76
Cele patru greşeli: Similitudinea, Lapsusul, Ignoranţa, Percepţia	83
Erori de tip RIP: Responsabilitate, Intuiţie, Perspectivă	85
Trei reguli fundamentale în povestire	112
Zece modalităţi de a depăşi mînia	132
Îmi eşti prieten?	144
Trei paşi pentru a vă controla comportamentul	169
Şase modalităţi de a ne consola suferinţa	171
Şase paşi pentru a formula o critică	175
Patru paşi în direcţia acceptării criticii	177
Cele trei riscuri	182
Şapte paşi către asumarea riscurilor	194
Patru elemente ale discursurilor de efect	198
Cinci secrete despre persoanele din public	209
Şapte alegeri pe care le facem zilnic	216
Principiile esenţiale ale *Cursului practic de încredere*	218
Ce putem alege	220

O Listă de Provocări

Provocarea 1:	Speranța adevărată	31
Provocarea 2:	Nu încercați	36
Provocarea 3:	Chiar și cea mai minoră grijă	43
Provocarea 4:	Înfățișarea	48
Provocarea 5:	Faceți în așa fel încît interlocutorul dumneavoastră să se simtă în largul lui	56
Provocarea 6:	Alăturați-vă unei echipe	74
Provocarea 7:	Concentrați-vă asupra soluțiilor	87
Provocarea 8:	Poveștile zămislesc întrebări	100
Provocarea 9:	Toate întrebările sînt bune	104
Provocarea 10:	Faceți pauze pentru a obține efectul scontat	115
Provocarea 11:	Imaginați-vă	123
Provocarea 12:	Jurnalul mîniei dumneavoastră	138
Provocarea 13:	Cultivați prieteniile	145
Provocarea 14:	Considerați că sînteți deja ceea ce visați să fiți	157
Provocarea 15:	Închipuiți-vă că sînteți o persoană nouă	164
Provocarea 16:	Comportați-vă ca și cum	167
Provocarea 17:	Consolați-vă prietenul	173
Provocarea 18:	Țeluri	181
Provocarea 19:	Acceptarea pierderii	184
Provocarea 20:	Riscuri	187
Provocarea 21:	Alegerile pe care le facem	216

Nota autorului

Aș vrea să-i mulțumesc din suflet Lorettei Anderson, care, fiind primul meu editor, a citit sau a ascultat cu răbdare toate versiunile fiecărei pagini de manuscris pe care am dactilografiat-o; lui Jack Scovil, prietenul și agentul meu, ale cărui încurajări neprețuite mi-au redat simțul direcției în momente în care viața mea semăna cu o mare învolburată; editorilor colaboratori Martin Timins, Lauren Picker, Anita Goss și Eric C. Anderson, ale căror idei au contribuit în mod decisiv la forma finală a lucrării; editoarei de la HarperCollins, Victoria Matthews, editoarei de producție Christine Tanigawa, și designerului paginilor cărții, Joseph Rutt, pentru profesionalismul lor desăvîrșit, pentru atenția deosebită pe care au acordat-o detaliilor; colegilor mei de la *Parade* și Școala Nouă pentru Cercetare Socială, pentru sugestiile și sprijinul pe care mi le-au acordat în cei doi ani pe care i-am petrecut scriind *Cursul practic de încredere;* lui Marilyn și John Rosica, pentru sfaturile lor valoroase; tuturor persoanelor generoase — prietenilor — care au fost prezentați sau citați în aceste pagini, pentru bunătatea și înțelepciunea lor; și Asociației Americanilor de Seamă Horatio Alger, pentru asistența tehnică și de cercetare care mi-a fost de un real folos.

În cele din urmă, mulțumesc unei persoane a cărei contribuție la *Cursul practic de încredere* este neprețuită. Se numește Mitchell Ivers, și mă simt onorat să-l numesc editorul meu. Mitch a creat, capitol de capitol, structura finală a acestei cărți pe care a editat-o în mod strălucit. Adevărul este că el a îmbunătățit această lucrare — și și-a făcut un prieten.

Cuprins

Şapte paşi către împlinirea personală 8
Prolog: Cel mai umilitor moment din viaţa mea 9
Introducere: Putem învăţa să credem în noi înşine 15

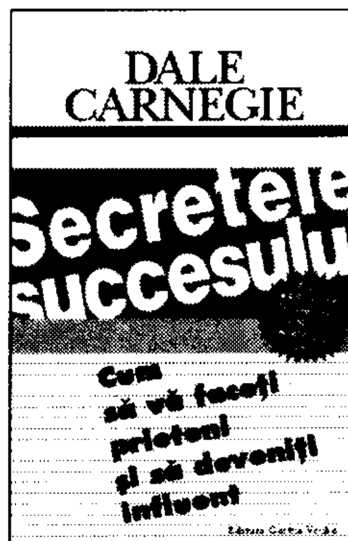
1. Cine sînt 21
2. Eliminaţi din vocabular cuvîntul „a încerca" 32
3. Cum să vă faceţi griji pozitive 38
4. Cum să începeţi o conversaţie 45
5. Ce sînt, ce am, ce par a fi 57
6. Cum să vă vindecaţi de timiditate 76
7. Cum să faceţi faţă greşelilor: „SLIP" şi „RIP" 79
8. Cum să spuneţi o poveste 93
9. Cum să folosiţi o poveste 109
10. De ce sînt atît de mînios? 118
11. Cum să depăşiţi mînia 126
12. Cum să iubiţi — şi cum să fiţi iubit 140
13. Abuzul din dragoste 153
14. Schimbaţi-vă comportamentul — şi atitudinea dvs. se va schimba 158
15. Cum să faceţi faţă criticii 174
16. Cum să vă asumaţi riscuri 179
17. De unde să găsiţi curaj 191
18. Cum să ţinem un discurs impecabil 198
19. Cum să alegeţi viaţa pe care o doriţi 214
20. Ce contează cel mai mult? 222

Epilog: Cel mai deplin moment din viaţa mea 225
O listă a Listelor 227
O listă de Provocări 238
Nota autorului 229

Tipărit la Infopress S.A.

Colecţia *CĂRŢI CHEIE*

Vreţi să vă descoperiţi spiritul de conducător?
Vreţi să ştiţi cum să vă cîştigaţi prieteni, cum să influenţaţi oamenii, cum să aveţi succes într-o lume în continuă schimbare?
Dale Carnegie, omul care a ajutat milioane de oameni să se împlinească, vă poate ajuta şi pe dumneavoastră.
Slujba, relaţiile cu prietenii, atmosfera în familie — toate le puteţi optimiza cu ajutorul acestui ghid cuprinzător, ce a purtat atîţia oameni, acum vestiţi, pe drumul succesului, atît în afaceri cît şi în viaţa personală.
44 de milioane de exemplare vândute în întreaga lume.





„Mintea nu cunoaşte alte frontiere decît cele pe care i le stabilim noi înşine." Să ai încredere în tine şi în ceea ce faci! „Orice împlinire îşi are originea într-o idee." Să-ţi doreşti succesul, să gîndeşti că îl vei avea! „Dorinţa transformă şi imposibilul în realitate." Nu mai crede în *noroc* — el este doar manifestarea recompenselor cîştigate pe drept. Nu mai crede în *ghinion* — el înseamnă sărăcie şi eşec atrase de o gîndire negativă. Cînd ai terminat de citit cartea vei şti *de ce* obţin unii oameni mari sume de bani şi fericire nesfîrşită — pentru că şi tu vei putea fi unul dintre aceşti oameni.
Peste 20 de milioane de exemplare vândute.

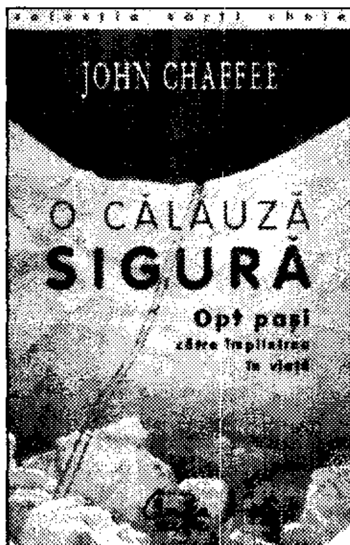
Colecția *CĂRȚI CHEIE*

Milioane de oameni din toată lumea și-au îmbunătățit viața folosind cartea *Puterea magică a gîndului.* Considerat a fi unul dintre cei mai mari experți în motivație, dr. Schwartz vă ajută să vindeți mai bine, să conduceți mai bine, să cîștigați mai mulți bani și, ceea ce este cel mai important, să obțineți o mai mare fericire și pace sufletească.

Puterea magică a gîndului vă oferă metode practice, nu promisiuni deșarte.

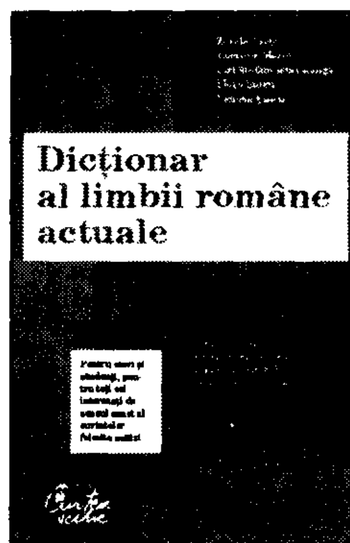
Pentru că ideile și tehnicile enumerate aici sînt originale, autorul a trebuit să compună un vocabular care să le explice.





Gînditul e o activitate populară, dar cartea lui Chaffee e prima scriere populară, care se ocupă în chip sistematic de gîndire — ca muncă pentru toată lumea. Despre mecanismele gîndirii s-au scris sute de tomuri. Omul de rînd realizează că în locul lui gîndesc și iau decizii alții. John Chafee spune că sînt opt trepte către platoul de unde putem privi în urmă cu sentimentul că ne-am desprins dintr-o existență amorfă, cu reguli empirice, adesea greșite, generatoare de eșec. O carte absolut fascinantă. Bineînțeles, pentru cei care au ambiția și plăcerea de a gîndi cu mințile lor.

DICȚIONAR AL LIMBII ROMÂNE ACTUALE
publicat de Editura *Curtea Veche*



Tehnică simplă, informație bogată prin introducerea de termeni noi de ultimă oră, ușor de consultat, normativ, acest *Dicționar al limbii române actuale* este un instrument deosebit de util pentru majoritatea vorbitorilor de limbă română.

Au fost incluse în dicționar unele neologisme neasimilate (la care s-a dat pronunțarea), cu largă răspîndire în momentul de față, neologisme care nu sînt înregistrate de alte dicționare, dar pentru care există un interes special. Definițiile sînt concentrate semantic, avîndu-se în vedere mai ales explicațiile la cuvintele mai puțin cunoscute, care au constituit o preocupare deosebită.

Alcătuit de o echipă de cercetători de la Institutul de Lingvistică din București, autori și ai altor dicționare de prestigiu (*Dicționarul explicativ al limbii române, Dicționarul limbii române, Mic dicționar enciclopedic* etc.), laureați ai Premiului Academiei Române, dicționarul de față are girul unor specialiști cu multă experiență lexicografică.

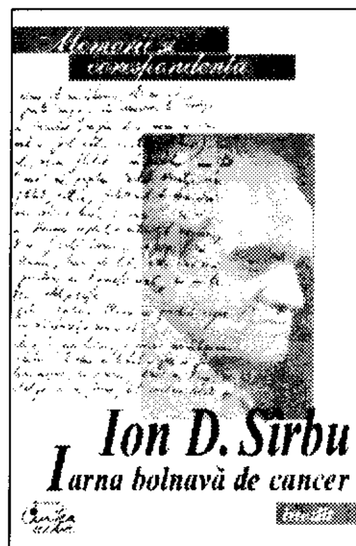
Pentru elevi și studenți, pentru toți cei interesați de sensul exact al cuvintelor folosite astăzi.

Colecția *PRO ȘI CONTRA*

Mircea Handoca, eruditul exeget și editor al creației lui Mircea Eliade deschide, prin acest prim „Dosar" antologic procesul deceniului al IV-lea. Adică al perioadei, în care scrisul tînărului Eliade a marcat provocarea unei generații de geniu. Acum, cînd veacul a sacralizat izbînzile și a datat eșecurile, e reconfortant să citești, puse față în față, texte premonitorii și reacții umorale, opiniile unor spirite de rasă și imprecațiile publicaților de extremă stîngă, aflate sub tutela Internaționalei a III-a. Mircea Handoca selectează, din cele peste 800 de comentarii, un număr consistent de articole cu prestație acut justițiară.



MEMORII ȘI CORESPONDENȚĂ



Cine a apucat să descopere „Jurnalul unui jurnalist fără jurnal" știe că Ion D. Sîrbu face parte din categoria unică a scriitorilor care au toate virtuțile pentru a deveni nume de importanță europeană, dar nu vor ajunge niciodată fruntași în județul lor. Ion D. Sîrbu e primul între notorietățile „literaturii române paralele", adică a acelei creații tolerate, dar nu și încurajate. Astfel că romanele sale fundamentale „Adio, Europa" și „Lupul și catedrala" — au făcut mai multe ediții și tiraje impunătoare postum. Ion D. Sîrbu e, foarte probabil, cel mai cald și savant practicant al genului epistolar.

ALTE APARIŢII
la Editura Curtea Veche

În colecţia CĂRŢI CHEIE:

MAXWELL MALTZ şi BOBBE SOMMER: Psihocibernetica 2000. Cum funcţionează calculatorul din mintea dvs.

În anii '60, Dr. Maltz, un medic specialist în chirurgie estetică, descoperă că „înfăţişarea interioară" este cea care trebuie schimbată pentru a obţine fericirea în viaţă. Aşa s-a născut unul din cele mai influente programe de autoeducaţie ale secolului: *Psihocibernetica*, acum actualizată pentru anii 2000.

STEVEN K. SCOTT: Paşi simpli către visuri imposibile

„Visul este o dorinţă a inimii", care se poate împlini pentru oricine dacă piedicile tipice sînt depăşite. Pentru aceasta sînt potrivite cele cincisprezece secrete ale oamenilor de succes.

WILLIAM GLASSER: Teoria alegerii — O nouă psihologie a libertăţii individuale

Controlul psihologic extern pe care-l folosim cînd avem probleme cu alţii este aproape întotdeauna distructiv. Teoria alegerii permite să facem ceva ce a eşuat de cînd a început istoria: să îmbunătăţim semnificativ modul de convieţuire cu ceilalţi.

DAVID R. REUBEN: Tot ce-ai vrut să ştii dintotdeauna despre sex*) *) Dar ţi-era frica să întrebi™

Cea mai celebră carte de educaţie sexuală din lume: o sută de milioane de exemplare vîndute!

Trimiteţi precomenzi pentru aceste cărţi, pentru a le primi imediat după apariţie, cu o reducere avantajoasă de preţ!

În colecţia POLITICA:

GHEORGHE ARGEŞEANU: Final de „secol american". SUA — schiţă de profil

O radiografie a superputerii solitare făcută de un diplomat avizat.

TALON DE COMANDĂ

Curtea Veche vă oferă prin acest talon cărți cu reducere de 15% și taxe poștale gratuite. Bifați căsuța corespunzătoare titlului pe care-l comandați, completați pe verso datele dumneavoastră și trimiteți acest talon pe adresa editurii.

	AUTOR	TITLU	PREȚ (–15%)
☐	Dale Carnegie	Secretele succesului	30.000
☐	Napoleon Hill	De la idee la bani	35.000
☐	David J. Schwartz	Puterea magică a gîndului	35.000
☐	John Chaffee	O călăuză sigură	35.000
☐	Walter Anderson	Curs de confidențăă	35.000
☐	F. Lelord, Ch. André	Cum să ne purtăm cu personalitățile dificile	35.000
☐	Zorela Crețа et al.	Dicționar al limbii române actuale	35.000
☐	Velimir Hlebnikov	Opere alese	35.000
☐	Ion D. Sîrbu	Iarna bolnavă de cancer	15.000
☐	* * *	„Dosarele" Eliade (vol. I)	20.000
☐	Sanda Faur	Tanti Cleo din New York	20.000
☐	Suzan Mehmet	Capital de toleranță	7.000
☐	Suzan Mehmet	Ieri bisect	7.000
☐	Adrian Harghel	Meșterul Manole al Crucii	15.000
☐	Gh. Argeșeanu	Final de „secol american"	35.000

Pentru informații așteptăm să ne contactați la tel./fax: (01) 222 57 26, 222 47 65

Nume .... Prenume ....

Vîrsta .... Localitatea .... județul ....

strada .... nr. .... bl. .... sc. .... ap. ....

Cod poștal .... Telefon .... Semnătura ....

Data: ....

Vă rugăm să completați talonul citeț, cu majuscule și să-l trimiteți pe adresa:
CURTEA VECHE PUBLISHING, str. arh. Ion Mincu nr. 11, sector 1, București